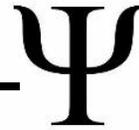




**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
IBEROAMERICANA**



**INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD
NACIONAL
AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8901-25**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“ANALIZAR EL APEGO PARENTAL Y SU IMPACTO EN LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES
MEXICANOS”**

TESINA PARA OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

**PRESENTA:
GALINDO MUCIÑO ANAYELI**

**MATRÍCULA:
419564313**

**GENERACIÓN
2018-2022**

DIRECTOR DE TESINA:

LIC. JORGE NOE GAMEZ MORA

XALATLACO ESTADO DE MÉXICO AGOSTO 2022



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño, dedico este trabajo a la mujer que me motivo a iniciar la universidad, a ella que estuvo en todo el trayecto para brindarme apoyo incondicional, amor, fortaleza cuando más lo necesitaba, y los recursos para no desistir.

Tus esfuerzos son impresionantes y tu amor es invaluable, gracias mamá. Te amo!

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a mi familia, amigos y licenciados que creyeron en mí hasta el final; dispuestos a impulsarme o ayudarme cada vez que lo necesitara, gracias por estar en momentos felices pero también en los complicados.

A mi familia Adaya Galindo, que después de mi mamá, fueron las personas que me abrigaron cuando las circunstancias parecían insuperables.

A mi hermana Jaqueline, que me ha enseñado la infinidad de posibilidades que tengo para disfrutar de la vida.

A mis amigos, mi segunda familia; por las risas, lágrimas, y experiencias compartidas, sin duda son de las cosas más valiosas que me dejó esta etapa de mi vida.

Pero sobre todo, agradezco a mi persona, porque me permití crecer, aprender de mis errores, conocer mis fortalezas, la capacidad que tengo para lograr lo que me propongo; por todo aquello que me hizo creer en mí como estudiante, como persona y próximamente como profesional.

PRESENTACIÓN

El presente trabajo de investigación tiene como objetivo analizar el impacto que tiene el apego parental en la IE que desarrollan los adolescentes mexicanos, ya que, es una etapa en la que se presentan cambios significativos para la vida de una persona, pues el desarrollo madurativo a nivel psicológico (emocional), social, y físico, se hacen presentes durante esta etapa.

El problema radica cuando los adolescentes no tienen la capacidad de afrontar diversos dilemas, por lo tanto estos factores influyen significativamente ya que afectan su salud mental. Algunas investigaciones, demuestran que México dispone de un porcentaje mayor al 50% de jóvenes y adolescentes que atentan contra su vida (por intento de suicidio, y autolesiones) pues no desarrollan las habilidades emocionales para gestionar el estado emocional en el que se encuentran.

Así mismo, se considera que el apego puede ser un factor importante para definir las capacidades emocionales de los adolescentes, ya que, antes, durante y después de nacer una persona se vuelve dependiente de su cuidador que tiene como función principal, cubrir sus necesidades tanto físicas, psicológicas y posteriormente las sociales, para que se vuelva un ser autónomo con capacidad de afrontar las adversidades en las etapas próximas de la vida.

Por lo tanto, este trabajo se centra en analizar la correlación entre el apego y la inteligencia emocional del adolescente, para dar a conocer la importancia que hay en establecer vínculos saludables desde una edad temprana.

En el capítulo I, se aborda la teoría de J. Bowlby, uno de los precursores que se encargó de realizar algunos estudios sobre la importancia que tiene la diada de una madre con su hijo. Así mismo, se dan a conocer los tipos de apego que categorizó el autor junto con Mary Ainsworth, una psicóloga canadiense que también aportó conocimientos relevantes sobre el apego.

Posteriormente se analiza cada tipo de apego, con el fin de conocer sus características, además, se hace una breve mención del rol que tiene un padre, madre o cuidador en la infancia de un niño, considerando la crianza y otros factores que provocan algún tipo de apego, ya sea seguro o inseguro, no dejando pasar desapercibida la importancia que tiene el apego seguro y las secuelas del apego inseguro, dentro de la salud mental de una persona en el futuro.

En el capítulo II, se habla de la evolución que tuvo la inteligencia y posteriormente consolidar la inteligencia emocional como un factor importante para lograr una vida satisfactoria a nivel emocional u otras áreas de desarrollo de una persona. En caso específico se abordó la teoría de Daniel Goleman, detallando las habilidades que debe desplegar una persona para lograr gestionar sus emociones; cómo es que éstas influyen en el pensamiento o conducta de una persona, su importancia y por último como es que influye el ámbito familiar para forjar o debilitar el desarrollo emocional de una persona.

En cuanto al capítulo III, se hace mención de la población adolescentes haciendo mención de cuánto es lo que dura esta etapa, explicando algunos cambios significativos como: físicos, psicológicos, cognitivos y sociales. Posteriormente se mencionan algunas problemáticas que enfrentan los jóvenes debilitando su estado emocional, hasta el grado de desarrollar patologías o trastornos.

Finalmente en el capítulo IV, se habla de la IE de los adolescentes mexicanos, partiendo desde la calidad de salud que tienen, así como los trastornos más frecuentes que prevalecen en el país. Por otro lado en el último tema se expone la comprobación de un trabajo de investigación elaborado en Bolivia, el cual obtuvo resultados asertivos sobre el impacto que tiene el apego parental con el desarrollo de la inteligencia emocional en los adolescentes.

JUSTIFICACIÓN

La presente investigación se encarga de analizar el apego parental que mantuvieron los jóvenes mexicanos durante la infancia, y como es que repercute en la Inteligencia Emocional (IE) que poseen actualmente en esta nueva etapa de su vida.

Cabe mencionar que la falta de Inteligencia emocional, no solo se origina por la deficiencia de un apego seguro, ya que existen diversos factores que interfieren, sin embargo, es importante analizarlo desde este enfoque para preservarlo, crear consciencia y mejorar la calidad de vida de los futuros jóvenes en el país.

En México los problemas emocionales destacan como principal factor de una inteligencia emocional deficiente, por ejemplo la ansiedad y depresión son los principales problemas de salud pública que afecta a jóvenes mexicanos, principalmente a mujeres, exponen especialistas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) (Forbes, 2018).

Por otro lado, José Javier Mendoza Velásquez, coordinador de Investigación del Departamento de Psiquiatría y Salud Mental, de la Facultad de Medicina, afirmó que en la mayoría de los casos las enfermedades mentales comienzan antes de los 14 años, y que por lo general no son detectadas y atendidas (Forbes, 2018).

Es probable que los jóvenes, desde su infancia no fueron estimulados por estrategias de afrontamiento, emocionales, sociales y racionales para lograr enfrentar las adversidades, considerando que estas se van forjando desde que se nace, por las figuras de apego (principalmente los padres).

Tal es el caso, de los estudiantes de secundaria quienes demostraron a través de un estudio realizado por Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), el 77% de los alumnos considera que, si bien reciben una buena educación académica, no se sienten preparados para la universidad puesto que hace falta incluir el aprendizaje social y emocional en sus clases (Muñoz, 2019).

Esto quiere decir que, a pesar de desarrollar un nivel intelectual (a nivel educativo), la inteligencia emocional sigue siendo deficiente, es decir, tener desarrolladas las capacidades cognitivas, no asegura en los jóvenes el sentido de autorrealización satisfactoria, considerando su estado mental y emocional placentero.

Por ello, se da a conocer la importancia que efectúan las figuras paternas, ya que son las personas encargadas de cubrir necesidades y brindar seguridad a nivel psicológico, físico y social, de un individuo desde que nace, con el fin de mantener un estilo o calidad de vida plena.

Cuicas, (2022) cita a Daniel Goleman: “Esta escuela emocional funciona no sólo a través de lo que los padres dicen o hacen directamente a los niños, sino también en los modelos que ofrecen a la hora de manejar sus propios sentimientos y aquellos que tienen lugar entre marido y mujer”. Ya que, con el ejemplo de los padres, siendo los principales maestros de esta escuela emocional, un niño aprende a manejar sus emociones.

Por ello, la importancia de mantener una relación (o apego seguro) con los niños, pues de esta manera, la gestión emocional, social, educativa (y cognitiva), serán meramente satisfactorias para crear niños autónomos, y en un futuro independientes, capaces de autorregular sus emociones, generar su propia identidad. Y al llegar a la juventud se omitan los problemas emocionales o conductuales ya expuestos anteriormente (Bailén,2017).

Esta investigación, aporta conocimiento previo a la etapa de la juventud, que tienen problemas de inteligencia emocional, con el fin de asistir a padres, y maestros, quienes influyen de manera significativa en el desarrollo de los infantes. Por otro lado también hay un aporte a colegas y estudiantes que les permite indagar en el origen de malestares emocionales, con el fin de mejorar su calidad de vida y hacer provecho a esta investigación, con enfoque psicológico.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, se encarga de analizar el apego parental y su influencia dentro de la inteligencia emocional que desarrollan los adolescentes en México. Es importante mencionar que, la salud mental de éstos jóvenes en el país se ha visto deficiente, una de las causas a considerar son; la etapa por la que están pasando, para muchos puede ser complicada ya que se exponen a cambios significativos a nivel psicológico, físico y social; estos cambios pueden ser difícil de afrontar, y pasan a afectar distintas áreas de desarrollo.

Otra de las causas a considerar es la falta habilidades emocionales, las cuales deben ser implementadas durante la infancia en conjunto con los primeros lazos afectivos (con los padres), pues son ellos quien le aportan el conocimiento necesario para lograr enfrentar de la mejor manera los cambios antes mencionados, y criar seres autónomos capaces de afrontar las adversidades.

Los jóvenes mexicanos se han visto afectados desde este punto que, han llegado a intentos suicidas, auto lesiones, desarrollar patologías y trastornos que afectan su calidad de vida, e incluso, algunos otros han conseguido terminar con su vida.

Por ello, el trabajo presente considera importante analizar los puntos significativos de la relación entre e inteligencia emocional, para conocer a detalle las causas que actualmente impiden en los adolescentes mantener una estabilidad y gestión emocional, así como también, identificar los aspectos a mejorar durante su desarrollo.

De forma que, se considera el apego parental como fuente de análisis, para lograr comprender la influencia de un apego seguro o inseguro, y si define características importantes de cómo se va enfrentar un niño en la infancia, adolescencia y posteriormente en la vida adulta.

INDICE

PRESENTACIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	7
CAPÍTULO I.	13
APEGO	13
1.1 Antecedentes: Teoría de Bowlby	13
1.2 ¿Qué es el apego?	21
1.3 Tipos de Apego.	28
1.4 Importancia del apego en la infancia.	42
1.5 Secuelas de un apego inseguro.	52
CAPÍTULO II.	58
INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)	58
2.1 Inteligencia Emocional: el origen.	58
2.2 Inteligencia Emocional: Daniel Goleman.	61
2.3 ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Cuál es su función?	66
2.4 La familia: Factor que influye en la inteligencia emocional.	71
CAPÍTULO III.	76
LA ADOLESCENCIA	76
3.1 ¿Qué es la adolescencia?	76
3.2 Problemáticas que enfrentan los Adolescentes.	78
CAPÍTULO IV.	82
INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN MÉXICO	82
4. 1 Salud emocional.	82
4.2 Trastornos Emocionales del Adolescente.	86
4.3 El apego parental y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional. 89	
CAPÍTULO V.	93
METODOLOGÍA	93
5. 1 PROPUESTA	93
ANEXOS	96
CONCLUSIONES	102
GLOSARIO	104
FUENTES CONSULTADAS	106

CAPÍTULO I.

APEGO

1.1 Antecedentes: Teoría de Bowlby

Las primeras investigaciones del apego se centraron en la importancia de la interacción con los padres, en el desarrollo de la personalidad de los infantes, por lo que, hasta entonces la interpretación más aceptada entre los vínculos afectivos por teóricos psicoanalistas, es la teoría del apego por Bowlby (Medina, 2017).

Bowlby, un psiquiatra y psicoanalista de niños, quien recalcó que los efectos inmediatos a los que estaba expuesto, influían a largo plazo en su salud mental. Durante los años 1969 a 1980, logró describir el efecto que causan las experiencias tempranas con relación a la primera figura vincular (los cuidadores) en el desarrollo del infante, rescatando en la base de sus principios, conceptos esenciales al comportamiento humano, así como del psicoanálisis (Moneta, 2014).

El precursor del apego, da a conocer que éste va más allá de la presencia de los cuidadores con el infante, pues son las figuras de cuidado que transmiten los primeros conocimientos, formulando esquemas o percepciones del mundo que lo rodea, para adquirir un aprendizaje y experimentar, pero sobre todo para adaptarse al medio.

Carreón, (2020) menciona en la revista de psicología, que la teoría de Bowlby se basa en la vivencia personal con su madre, él era proveniente de una familia pudiente, ya que tradicionalmente los niños eran cuidados por niñeras, para que los padres mientras se encargaran del trabajo o relaciones diplomáticas.

Cuando le retiran a su niñera, quien era sustituto de madre, para él fue una experiencia aterradora, misma en la que basaría sus estudios. A partir de ello, generó una empatía hacia los niños en misma condición de abandono (o sustitución) de la madre (o padre), por otras figuras (Carreon, 2020).

La experiencia del autor, no solo dio apertura al conocimiento de lo que hoy en día se conoce como “la teoría del apego”, pues encaminó nuevas investigaciones sobre el tema. Tal como lo hizo Mary Ainsworth, gracias a las investigaciones de Bowlby sobre el apego y el comportamiento (natural) en los infantes al buscar un ambiente seguro, así como carácter exploratorio, fueron la base fundamental de su trabajo, pues fue una de las personas que analizó y reconoció tres tipos de apego (seguro, inseguro-evitativo, inseguro-ambivalente) a través de un experimento llamado “La situación extraña”; este experimento consistía en estudiar las reacciones de los niños (de 1 año aproximadamente), ante la ausencia de la madre y presencia de un extraño. (Ruiz, 2021).

Los resultados de dicho experimento fueron los siguientes; en casos de apego seguro el llanto se hacía presente al notar la ausencia del cuidador pero apenas volvía, buscaba consuelo en este, mientras que los niños con apego evitativo a un principio lloraban cuando el cuidador salía, pero en ocasiones no lo hacían y al volver, muchas veces se mostraban distantes, finalmente, los niños que mostraban un tipo de apego ambivalente no dejaban de llorar, aun cuando la madre o cuidador volvían a entrar en la habitación, mostrando miedo de que se fueran nuevamente (Ruiz, 2021).

Después de los resultados Ainsworth, menciona lo siguiente: “Mi consejo a las madres es que no pierdan ninguna oportunidad de mostrar afecto a sus bebés. Es recomendable alzar al bebé que desea estar en brazos y evitar limitarlo, ya que es lo ideal es que estén al pendiente de él, primordialmente en el primer año de vida” (Ruiz, 2021).

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente, la ansiedad por extraños o separación con la figura de apego, Bowlby las considera respuestas a situaciones que los bebés interpretaban como señales de peligro; pues ante ellas, demuestran temor o evitación biológicamente programada. Por ejemplo, ante objetos, caras extrañas, lugares y circunstancias que los separen de sus figuras de apego, éstas reacciones se activan como defensa (Arias, 2015).

Por otro lado, Bowlby realizó un estudio con 44 niños institucionalizados por robo, cabe mencionar que los infantes presentaban precedentes de abuso y maltrato por parte de los progenitores. También estudió niños separados de sus madres a una edad temprana, y por períodos prolongados, confirmando el impacto en su salud mental posterior (Moneta, 2014).

Esto quiere decir, que las experiencias desagradables en la infancia influyen no solo al momento, sino también, en la salud mental futura, así como en la conducta que van a desempeñar durante el periodo de la vida. Por lo tanto, si un infante carece del sentido de seguridad y afectividad buscara la manera de sobrevivir ante el exterior, ya que no cuenta con las figuras que lo críen para explorar el medio, ya sea a nivel social, emocional y físico, por lo tanto el niño buscará hacerlo por sí solo.

Por consiguiente, la programación genética humana dentro del apego, surge como necesidad biológica innata, así como mecanismo evolutivo diseñado para aumentar la probabilidad de supervivencia y éxito reproductivo (Psicólogos Infantiles Madrid, 2022).

En este caso, los niños que carecen de atención y cuidados tienen que generar una experiencia propia y buscar de forma independiente alternativas para adaptarse y sobrevivir. Por ello se considera importante la crianza por parte de una figura de apego (o cuidado), ya que son aquellas personas que aportan una previa visión hacia el mundo de manera social, emocional y física, (o sea el cubrir las necesidades básicas de un infante para aprender a desenvolverse).

Arias, (2015) interpreta la teoría y menciona en la revista Psiconex que, los cuidados proporcionados al niño por parte de sus progenitores influye directamente en la salud mental e incluso repercute en la edad adulta. Ya que se recolectaron datos de tratamientos psicoanalíticos en adultos, más tarde se complementaron con resultados experimentales del mismo estudio hecho con niños, lo que permitió que sustentara con datos proporcionados por psiquiatras y psicólogos interesados en el cuidado de la infancia y su relación con el medio (Bowlby, 1982).

Esto quiere decir, que los infantes van a producir reacciones naturalmente para desenvolverse en el ambiente, así como para protegerse de aquello que lo rodea y consideran peligroso, sin embargo, la función de las figuras de apego es generar una adaptación al medio, sin embargo, la perspectiva que emitan los aprendizajes y experiencias serán un factor significativo de lo positivo o negativo que pueda influir durante su desarrollo, hasta en su vida adulta.

Por ejemplo, si un niño habitualmente está experimentando emociones ansiosas y que lo expongan a un sentimiento de inseguridad, es muy probable que en la vida adulta manifieste ansiedad, o simplemente crezca con rasgos que le pongan en un estado de inseguridad. Por otro lado, si un niño es guiado racionalmente, forjando su bienestar, en busca de mejorar los sentimientos desagradables, tendrá menos problemas emocionales, ya que buscará un estado de felicidad, por lo tanto en la vida adulta va a proveer conductas que lo lleven a estados de bienestar ya sea a nivel psicológico, social, intelectual o profesional.

Este primer vínculo es determinante ya que tiene una carga emocional que hará frente a eventos en la vida, este se desarrolla en el primer año de vida gracias a la interacción con el cuidador. Es así que tras años de estudio, Bowlby afirmó que el vínculo íntimo es importante en la vida de un infante, por ejemplo, el calor y relación constante con un cuidador primario (madre o cuidador fijo) se convierte la reacción segura o insegura, y si estará expuesto a presentar ansiedad, o perturbaciones mentales (Arias, 2015).

Lugo, (2021) expone en el sitio online de Psicología, cuatro características principales en la teoría de Bowlby: mantenimiento a la proximidad, base segura, refugio para buscar consuelo ante cualquier amenaza, miedo o inseguridad, y finalmente la angustia por separación.

La primera es el mantenimiento de la proximidad, que describe el deseo de permanecer cerca de las personas con quien se ha establecido el vínculo. Esto quiere decir que un niño mantendrá el sentido de seguridad si sus progenitores o cuidadores están cerca de él, de lo contrario atravesara estados de inseguridad y angustia al estar con personas extrañas.

Haciendo hincapié, en lo mencionado anteriormente se expone que la inseguridad surge, porque los cuidadores son quienes proveen un cuidado físico, afectivo y cognitivo del niño, pues es bien sabido que el ser humano crece como ser dependiente (por lo menos en la infancia) es por eso que al existir un desprendimiento con los cuidadores el niño será quien haga el intento por prevalecer a su lado con el fin de sobrevivir.

Como característica siguiente, está la base segura, esta permite explorar o descubrir el mundo con mayor confianza, sentir mayor seguridad y autonomía. Estas son destrezas que los cuidadores transmiten a los niños, para aprender a adaptarse al mundo, con ello se consideran principalmente los patrones de conducta, emocionales, y sociales con los que el infante se va a desenvolver.

A modo de ejemplo, el patrón conductual que utilice el padre hacia el niño es factor clave para regir el estado vincular con el infante, es decir, si existe la presencia de agresividad, el pequeño tienen una amplia probabilidad de explorar su entorno con agresividad, esto conlleva una molestia emocional, pues no solo está aprendiendo a ser agresivo, sino que, también esta propenso a desarrollar problemas emocionales, ya que la persona que debería estar cubriendo su necesidad afectiva lo hiere emocionalmente e incluso física (si es el caso).

Esto genera incertidumbre en el pequeño, pues la persona que tendría que proporcionar seguridad lo agrede, haciéndolo sentir vulnerable, es por ello que, lejos de generar un bienestar, crece con una carencia afectiva, inseguridad, desconfianza hacia él y del mundo que lo rodea, también está la presencia de una baja autonomía, pues existe la probabilidad que en la vida adulta sea una persona con dependencia emocional.

La siguiente característica, es el refugio para buscar consuelo ante cualquier amenaza, miedo o inseguridad. De esta manera se puede entender que el niño busca sentir seguridad en sus padres, y son ellos los que contribuyen al momento que el infante expresa su sentir, para analizar, solucionar o afrontar la situación de la mejor manera.

Mantener vínculos afectivos, fuertes o positivos entre padres e hijos, los hará sentirse seguros, protegidos y estables, ya que las relaciones afectivas en los primeros años de vida constituyen la base sobre las relaciones futuras, además de la percepción de sí mismos. (Departamentos de Bienestar social, deporte y juventud, s/f)

Ahora bien, la importancia del rol que lleva el cuidador en la crianza y cuidado de un infante, está en reconocer las necesidades cotidianas para promover el desarrollo y garantizar su formación. (García, ét al., 2016).

Sin pasar desapercibida la seguridad a un infante, es parte de la crianza que recibe de sus cuidadores para lograr desenvolverse en mundo exterior, sabiendo que después de ello, será recibido, alimentado física y emocionalmente, reconfortado si se siente afligido y tranquilizado si está asustado. Básicamente, este rol consiste en responder cuando necesite ser alentado, así como recibir ayuda (Departamentos de Bienestar social, deporte y juventud, s/f).

Una de las acciones por parte de los padres que suele ser hiriente un niño, es sentir que el amor de sus padres puede desaparecer; por lo cual es importante no amenazarles con retira su afecto, y apoyo incondicional de sus padres, así mismo podrá sentir seguridad en sí mismo, así como del medio que lo rodea, para lograr una autonomía en durante su desarrollo (Departamentos de Bienestar social, deporte y juventud, s/f).

Como última característica, está la angustia por separación que se genera, no por el apego en sí, sino por sensación de la ausencia del mismo. De ante mano, la sensación de ausencia provocada en un niño repercute directamente en grandes dificultades para él, y que no siempre permiten un bienestar de manera personal.

Sánchez, (2022) en el portal de internet “La mente es maravillosa” expone que, una madre ausente puede proveer actitudes y sentimientos negativos en el infante, por ejemplo ser distante, con sentimiento de ira, incluso tristes, además de que tienen que aprender a valerse por sí solos con el mundo.

Así que, para sobrevivir a este tipo de circunstancias, los niños demuestran una personalidad social como: simpático, obediente, rudo, o insensible. El problema realmente se presencia en la vida adulta, pues se genera una dificultad para reconocer la realidad de sus sentimientos, así como de la personalidad falsa que hay para lidiar con el abandono (Sánchez, 2022).

Esto resulta cuando una madre abandona al pequeño, sembrando desconfianza del niño hacia los demás, así como la esperanza de que alguien pueda responder a sus necesidades, incluso, a amarlo. A partir de esto, en la vida adulta su manera de manifestar afecto es a través de relaciones dependientes.

En este caso, las relaciones con los demás permanecen llenas de suspicacias, o se exige de los demás conductas imposibles; lo que deja tras de sí, una madre ausente y un ser humano que aprende establece vínculos llenos de rabia, ansiedad y sobre todo, desconfianza (Sánchez, 2022).

Finalmente, se puede decir que la teoría de John Bowlby se encarga de analizar la función de los padres en la vida de un niño, ya que a partir de ello surgen elementos que forman su personalidad, desarrollo emocional, social y cognitivo,

pues los padres son portadores de conocimiento para él, desde que nace hasta que logran una independencia gracias a la experiencia, aprendizaje y adaptación al medio.

1.2 ¿Qué es el apego?

Después de conocer los antecedentes del apego, se logra entender la importancia ante la cercanía que tiene un niño con su figura de apego, en especial cuando está triste, asustado o cansado. Este vínculo se genera desde que el niño nace y depende por completo de su cuidador primario; necesita de su disponibilidad y sensibilidad para sentirse seguro (Guido, pág. 9, 2019).

En las necesidades afectivas encontramos el apego, ya que desde un punto psicológico este se considera una urgencia biológica y una urgencia relacional. Citando a Winnicott, un bebé solo no perdura con vida, este existe gracias a la nutrición alimentaria y afectiva (como urgencia biológica para la sobrevivencia) que proporciona la figura de apego (Kimelman, 2019).

El apego puede ser seguro o inseguro, y lo ideal es generar el primero para que un niño se desarrolle plenamente, como fue mencionado. Para que esto ocurra la figura de apego debe cubrir un rol importante, que es brindar afecto, cuidados físicos, sociales y cognitivos, pues son las necesidades humanas que se requieren para adaptarse al medio y tener una vida digna.

Para generar un apego seguro, el cuidador debe ser estable y continuo, pues debe estar pendiente de cubrir las necesidades físicas, emocionales y cognitivas del niño. Cuando el cuidador se convierte en un cuidador primario pasa a ser importante en la vida del menor, pues con él se va a dirigir al encontrarse en tiempos de crisis, penas o necesidades (Moneta, 2014).

Por otro lado, es importante mencionar que así como el cuidador cumple un rol primordial para la construcción del apego, existen otros factores que de igual forma interfieren.

En primer lugar se encuentra en cuidador o figura de apego, que habitualmente son los padres biológicos, o en su defecto familiares cercanos como tíos, abuelos, entre otros. Las conductas del cuidador pueden interferir negativamente en la vinculación, dependiendo de las habilidades parentales, incluso si padece problemas de salud, económicas, o sociales como depresión, abuso de sustancias, porque se sienta abrumada por problemas personales, u otros factores que interfieran en la habilidad de ser consistente y nutriente con el niño. (Calle, 2017).

Navarrete, ét al.,(2019) considera la existencia de dos figuras de apego, la primera es la figura de apego central, que ya fue explicada anteriormente (habitualmente es la madre) y brinda los cuidados necesarios de protección, apoyo y cuidado. Posteriormente se encuentra la figura de apego subsidiaria, son aquellas personas a la que el niño va a recurrir cuando la madre o la figura central está ausente, y se pueden convertir en figuras centrales en el caso que la central presente una ausencia prolongada o permanente.

Posteriormente Calle, (2017) expone otros dos factores que interfieren en el tipo de apego, como por ejemplo, el ambiente en el cual, puede hacerse presente el miedo, es decir, si un infante se siente angustiado por algún dolor, sentimiento amenazante o un ambiente peligroso, mostrara dificultad para relacionarse, aún en una relación de cuidado amoroso, otro caso puede ser en ambientes de violencia doméstica, refugios, violencia comunal o en zonas de guerra, pues los niños se vuelven vulnerables y desarrollan problemas de apego.

Finalmente el acoplamiento, el cual tiene que ver con el temperamento y capacidades del infante y la facilidad o dificultad que puede tener la madre para generar un apego. Algunos cuidadores consideran sentirse bien con un niño tranquilo, mientras que otros se sienten abrumados por uno niño que es irritable constantemente, sin embargo, al haber una frustración mutua, la vinculación se ve afectada e influye negativamente (creando un apego inseguro) (Calle, 2017).

Por lo tanto, generar un apego (madre e hijo) requiere formar un vínculo afectivo, desde los primeros años de vida, que abarca conductas encargadas de cubrir necesidades vitales para el niño.

Guerrero, (2018) toma en cuenta las necesidades humanas que describió Abraham Maslow, en una especie de pirámide, donde la base se conforma por las necesidades fisiológicas, tal como lo es la alimentación, hidratación y descanso, posteriormente las necesidades emocionales o afectivas, las sociales, finalmente la de autorrealización que se ubica en la parte superior de la pirámide.

El ser humano tiene la necesidad de crear lazos de convivencia y amor, el cual se produce por entablar vínculos fuertes, selectivos, así como duraderos entre el pequeño con su cuidador, que se conoce como vínculo de apego. Por otro lado, el rol que ejerce un adulto (o cuidador) para cubrir adecuadamente las necesidades básicas, se le denominan competencias parentales, mismas que se explicaran más adelante (Ara, 2012).

En base a lo anterior se puede decir que el apego trabaja en conjunto con las necesidades, y que es una diada que ejerce entre la madre e hijo, con el fin de mantenerlo saludable en cualquier aspecto, así como lograr que el pequeño se convierta en un ser autónomo. Para ello, se consideran ciertas características que identifican un apego saludable.

Por ejemplo, la presencia de una relación emocional y perdurable con una persona específica, en este caso, se habla de la figura central, aquella con la que se crea el vínculo, otra característica es que la figura central o de cuidado va a producir seguridad, tranquilidad, consuelo, agrado, protección y placer al infante, en el momento que cubre sus necesidades, posteriormente, cuando el niño se encuentre en una edad de mayor autonomía, se procede a generar una separación o desprendimiento de la figura central, pero no permanente, sino momentánea, lo ideal es que en el apego seguro trabaje la separación y prevenga el sentimiento de amenaza, para que el niño tenga la necesidad de explorar nuevos ambientes y crear vínculos con nuevas personas.

Mientras tanto Moll, (2018) explica otras características que definen el apego, como por ejemplo la competencia, la cual se encarga de desarrollar capacidades en el niño, y así logre tener relaciones sociales afectivas seguras con las personas que le rodean, como amigos, hermanos, pareja o compañeros.

Otra característica es la mentalización, la cual considera como una alternativa para reflexionar sobre su persona y los demás de forma consiente, con el fin de organizar y regular el comportamiento hacia los otros.

Como se logra analizar, durante este periodo los cuidadores (o figuras de apego) presentan sus capacidades parentales, y cumplir el objetivo de transmitir al infante sus estrategias de afrontamiento, desarrollando habilidades, conductas y esquemas para enfrentar la situación.

Algunas de estas técnicas son restrictivas, otras un tanto disciplinarias, punitivas, incluso alentadoras, y provechosas según la situación, sin embargo estas técnicas van a varear, pues no todos los padres piensan o crían a sus hijos de la misma manera (Bowlby, pág. 25, 2009).

Los modelos representacionales que generan los padres durante el apego, son a base de su propia historia de apego, pues influyen en la conducta parental que despliegan hacia el niño a través de lo que se conoce como sensibilidad, lo que implica la capacidad para atender, interpretar y reconocer adecuadamente en tiempo las señales del niño, citado Ainsworth et al., (1978, por Lecannelier, 2018).

En base a lo expuesto, se considera que el trabajo como padres (o cuidadores) puede ser un tanto complicado para algunos, ya que no todos proveen el mismo sistema educativo, conocimiento e incluso la experiencia para ejercer este rol, sin embargo se considera importante, salvaguardar la integridad del niño en todo aspecto, ya que en ocasiones no solo basta cubrir sus necesidades biológicas, económicas e incluso educativas, los niños necesitan recibir atención afectiva, o psicológica de forma general, para mejorar su calidad de vida no solo en la actualidad, sino para que prevalezca a lo largo de su vida.

Es por ello que se debe contemplar el afecto, el contacto físico, la comunicación, cubrir sus necesidades biológicas, a través de valores como el respeto, confianza, la libertad, entre otros. Con el fin de implementar en los niños una independencia segura, y así logren desarrollar sus capacidades como futuros padres (si es el caso) o simplemente concebir un bienestar.

Determinar “¿qué es el apego?” Partiendo desde la necesidad del ser humano, puede ser un tanto complejo, sin embargo, es importante darle ese análisis para entender la responsabilidad que conlleva generarlo, pues de éste, se desprenden diversas áreas de desarrollo en una persona desde que nace hasta una edad adulta.

De manera general Sánchez, (2022) explica las fases en las que se desarrolla el apego al momento de nacer:

- Del nacimiento a los 2 meses: Es la fase de pre-apego, en esta el bebé emite respuestas sociales indiscriminadas, en función de las interacciones que los adultos tengan con él.
- De los 2 hasta los 7 meses. Esta es la fase de la formación del apego. En este tiempo el bebé orienta sus respuestas sociales hacia los padres o miembros cercanos de la familia.
- De los 7 hasta los 30 meses. Esta es la fase crítica en la construcción del apego, en la que se manifiesta dolor y protesta ante la separación de las figuras adultas de apego y temor hacia personas desconocidas.
- De los 30 meses en adelante. Esta es la fase de la formación de relaciones recíprocas. Aquí el apego está asociado a un vínculo que el niño percibe como permanente y ya no suele aparecer temor ni rabietas ante las ausencias de sus padres o cuidadores.

En base a lo anterior, se entiende que la construcción del apego con la figura central es indispensable y marcan la diferencia de las relaciones que se van a generar en un futuro, pues cada fase cumple con una secuencia llegar al desprendimiento y empezar la autonomía del infante. Por otro lado se encuentra la otra cara del apego, aquella en la que los niños no son escuchados, incluso no reciben las atenciones necesarias para desarrollarse, pues es así como se explicó en la teoría de Bowlby, la existencia de un apego inseguro, dando origen a diversas carencias, desprendiendo sentimientos ansiosos, inseguros e incluso de abandono.

El ser humano genera heridas emocionales, patrones conductuales, problemas psicológicos, incluso problemas cognitivos, sociales y otros más, que pueden arraigarse por generaciones. Como fue mencionado algunos padres no tienen una inteligencia emocional desarrollada, y pasa a repercutir en los menores, he ahí la importancia de mejorar y atender las necesidades psicológicas, pues sería el comienzo del quiebre hacia patrones conductuales que se han llevado por generaciones.

John Bowlby (1977) explica que las necesidades no cubiertas en la infancia son carencias transformadas en dolor emocional o trastornos de la personalidad, por ejemplo: ansiedad, ira, depresión y alejamiento emocional, que se producen como consecuencia de la separación indeseada y de la pérdida afectiva (Gago, s/f).

Contemplar que el apego tiene gran influencia en la salud mental es relevante, para prevenir, controlar y trabajar en las personas que padecen de los problemas emocionales ya mencionados, pues a nivel social tanto a chicos como a grandes les han afectado, pues son de los principales antecedentes psicológicos que se presentan.

Trabajar el apego a temprana edad es recomendable, pues como fue mencionado ayuda a prevenir ciertas afecciones emocionales, por ejemplo en los niños evitar problemas de aprendizaje, adolescentes evitar inseguridades y bajas emocionales que generan otros conflictos durante su etapa, así sucesivamente en cada etapa de la vida del ser humano.

Se concluye que, el apego es el vínculo primario que se produce entre el cuidador y el infante, considerando que la figura de apego se encarga de cubrir las necesidades del menor para proporcionarle un estado de seguridad o inseguridad, dependiendo las competencias parentales que se hayan empleado. De tal forma el niño adquiere una perspectiva de lo que es la “realidad”, según sean sus experiencias y aprendizajes que lo harán desenvolverse de manera autónoma o dependiente en el área emocional, físico, cognitivo o social durante la infancia y la vida adulta.

1.3 Tipos de Apego.

Después de analizar el apego, es importante aclarar, que este se divide en dos tipos, el seguro e inseguro, el segundo se subdivide en otros subtipos. Mary Ainsworth, Bowlby, y Mary Main, precursores de las investigaciones acerca del tema, lograron identificarlos, sin embargo, Ainsworth clasificó tres tipos de apego; el primero es el seguro, mientras que la subdivisión del apego inseguro se compone por el evitativo y el resistente. Más tarde Main y Salomon añadieron otro tipo de reacciones, por lo que plantearon una nueva clasificación, donde se incluyó el apego desorientado- desorganizado (Guido y Spano, 2019).

El último apego fue descubierto a través de la prueba que realizó Mary Main, (discípula y colaboradora de Mary Ainsworth) en la “situación extraña”, donde se obtuvo como resultado que alrededor de un 5% de los pequeños sentían una angustia extrema al separarse de su madre, produciendo conductualmente un golpeteo en la cabeza (con las manos) durante su ausencia (Soler, 2019).

Dando Pauta al apego seguro, este se funda incluso antes del nacimiento, sin embargo, después de dicho acontecimiento es el momento en que la madre (cuidador primario) y el hijo generan un vínculo frente a frente, con el fin de cubrir las necesidades básicas del pequeño, este vínculo se considerara seguro o inseguro, según las competencias parentales que exprese tanto la madre y padre.

Es por ello que Wallin, (2012) declara el apego seguro como la actitud reflexiva que se presenta ante diversas circunstancias, mismas que permiten adquirir un aprendizaje y experiencia. A esta habilidad, Mary Main (1991) la denomina como capacidad meta cognitiva, que a su vez se forja a base de sentimientos y creencias implementadas.

Cabe recalcar que este tipo de sentimientos, creencias, o esquemas mentales se lo proporciona la figura parental, es decir, quien se encargue de cubrir sus necesidades tanto físicas y emocionales del niño. Estas se desarrollan a través del contacto activo con la madre, pues es quien ofrece respuestas próximas y una crianza expresando sentimientos positivos para lograr que el niño manifieste otras habilidades personales como: sentido de pertenencia, aceptación de sí mismo y confianza como base, entre otras (Gago, s/f).

En otras palabras, el apego seguro es la capacidad de resiliencia que tiene el niño al afrontar adversidades que se presentan dentro y fuera de casa, apoyándose de sus redes de apoyo (como sus cuidadores) y así sentir seguridad, ya sea a nivel emocional, social e interpersonal. También, se considera que este tipo de apego permite estimular los procesos cognitivos en los niños para que tengan la capacidad de trabajar su independencia, y que en la vida adulta sean sujetos con inteligencia emocional, así como social, e intelectual. Por otro lado Gago (s,f) expone:

Otros estudios realizados por distintos medios (como “el Cuestionario de apego para adultos”), ofrecen interesantes conclusiones que complementan la visión del apego aportando las conductas de los padres-madres de los niños identificados en las tipologías anteriores. En el caso de los padres-madres de niños con apego seguro, aquellos se muestran disponibles, ofreciendo contacto al niño cuando llora. Responden de forma sincrónica al estado emocional. Son capaces de visualizar las necesidades del niño en sí mismas, y no como necesidades propias o ataques a su integridad sus propias narraciones de las historias de apego son coherentes. Describen fácilmente experiencias de apego tanto positivas como negativas, con buena integración de ambas.

Lo que pretende explicar es que, para lograr este tipo de apego, es necesario considerar en las técnicas que aplican los cuidadores para transmitir la diversidad

de conocimientos, ya que, los padres son de alguna manera el ejemplo conductual, emocional y social para los pequeños, pues comúnmente aprenden a base de lo que les rodea (por ejemplo el contexto familiar).

Por otro lado menciona Francia, (2021) el cuidador se vuelve sensible ante las peticiones del niño, pues logra mostrarse disponible y dispuesto a darle protección en el momento en que él se le solicita, esto permite que las relaciones interpersonales entre ellos y las figuras en general se dan a base de respeto por sí mismos y por el otro.

Aquí se hace un paréntesis, pues en base a lo anterior, es importante que el cuidador exponga ciertos lineamientos, evitando una conducta caprichosa o berrinches por parte del niño, pues mantener reglas permite que el pequeño reconozca se vaya mentalizando que por ejemplo, en un ámbito social se deben respetar y cumplir ciertas normas, por lo que no hay mejor manera de aprenderlo que desde el hogar.

Para lograr este tipo de apego, es indispensable que la madre (padre o cuidadores) sean una base segura que guíen sus exploraciones, a través del respeto, afecto, contacto positivo, solo así el niño lograra sentirse digno de amor, confianza, ayuda y consuelo (Francia, 2021).

Es ideal considerar las características antes mencionadas, para evitar desarrollar un apego inseguro, además de que, el niño vaya cubriendo sus necesidades conforme va creciendo, se salva de un desprendimiento desagradable, pues lo ideal a través del apego seguro vaya generando en el niño la seguridad del desprendimiento forjando habilidades y así desenvolverse en el medio (por ejemplo fuera de casa).

Por otro lado se toma en cuenta que, un cuidador (primario) puede ser suficiente para proveer en un niño salud emocional y física, sin embargo, se considera conveniente la presencia de la figura materna y paterna para cubrir diversas necesidades dentro de un vínculo seguro, pues cada rol puede ser significativo en los conocimientos y habilidades de un niño.

Winnicott, (1945) profundizó en el desarrollo psíquico del bebé, y expuso su teoría “Desarrollo emocional primitivo”. La obra se centra en la relación diádica madre e hijo, y lo suficientemente buena para el pequeño, donde la madre es fundamental para el desarrollo psicológico, y que a través de su expresión emocional hacia el pequeño va a determinar si consigue alcanzar su verdadero self al servirle de yo auxiliar, mientras que el padre brinda un sostén en el mantenimiento del núcleo familiar (Castillero, 2017).

Esta obra expone ciertos aspectos que describen la relación entre la madre y el bebé. El primero es el holding o sostenimiento a las necesidades del bebé, aquí la madre se encarga de establecer una unión entre ambos, relación o vínculo en el que el pequeño se vuelve dependiente por la necesidad de obtener cuidados fisiológicos, y emocionales para que la vida del neonato perdure, pues es así como el pequeño experimenta la angustia, sin embargo las habilidades de la madre emite una experiencia para mantener una tolerancia.

El handling o manipulación que permite la personalización, intentando lograr una buena coordinación psicomotora en el infante, disminuyendo con eso el riesgo de enfermedades psicosomáticas, aquí la función de la madre sigue siendo brindar sostenimiento físico (como cubrir necesidades alimenticias, limpieza, estimulación motora y cognitiva, entre otras) y las emocionales (como demostrar afecto, tener contacto físico, y manifestar un sentimiento de seguridad).

Por último, la presentación de los objetos que posibilita la capacidad de relacionarse con ellos, en este caso, la función que ejerce la madre hacia el bebé es, proporcionar objetos que le permitan relacionarse con la realidad y así construir la imagen psíquica del mundo exterior, a través de juguetes u objetos de apego. De ahí surge el objeto transicional, el cual tiene la función de generar calma y seguridad al niño (Dos, 2012).

De manera general la madre cubre funciones que abarcan diversas áreas importantes en el desarrollo, no obstante, las del padre también son significativas, ya que a pesar de que no es una figura de apego primaria, proporciona en el niño otro tipo de seguridad. El padre también tiene la capacidad de generar con el niño un vínculo afectivo, así como involucrarse en la crianza, y necesidades que tenga el pequeño.

Es importante tomar en cuenta las funciones del padre, según Litton, Bruce y Combs son proveer, brindar protección y cuidado junto con la madre, antes se esperaba fundamentalmente que el padre fuera proveedor económico, ahora también se espera que provea cuidado físico y emocional al niño, siendo un compañero activo de la madre en la crianza (Nieri, 2017).

A través de un método de investigación, Izquierdo y Zicavo, (2015) analizaron el significado que concede la paternidad estar activa en la crianza de sus hijos. Obtuvieron como puntos positivos que sus hijos recuerdan a sus padres como una figura paterna encargado fundamentalmente de sustentar económicamente a la familia y sus hijos, siendo este un mandato social de peculiar fuerza.

La interacción y el vínculo que se forma con la figura paterna son significativas en la vida del infante, no solo por la presencia de la figura, sino, por el aprendizaje

que adquiere de él. El padre dentro del núcleo familiar va marcando límites y otras conductas que el infante comienza a imitar.

En este caso, la percepción que tengan los niños de las figuras de apego, quienes son seres influyentes su vida, van a orientar sus patrones de conducta. Es importante entender que el padre influye como ejemplo a seguir, también las funciones que cubre en la crianza y el apego con su hijo le va permitir desarrollar estrategias cognitivas, como por ejemplo habilidad espacial, autonomía a través del juego, iniciativa para explorar su entorno con mayor seguridad de sí mismo, y marcar límites (Nieri,2017).

Por otro lado Álvarez, (2020) supone que los estilos comunicativos son únicos que los padres enseñan directamente a los niños, las demandas lingüísticas y comunicativas de los intercambios sociales, ya que una de las formas en que interactúan es a través del juego, reflejando atención y emoción que los hace volverse eficaces en la socialización.

Como se ha dado a conocer, el padre manifiesta la crianza a través de una interacción más física y espontánea (como el juego) que para los niños es más emocionante. Esta interacción suele disminuir gradualmente, mientras que el infante va creciendo y necesita menos atención directa, ya que el padre se transforma en un modelo más importante y positivo.

Desde luego, el rol que desempeñan los padres para algunos puede ser complicado, pese a que, hay factores que no les permite generar un apego seguro, por ejemplo, el tipo de apego que ellos vivieron durante la infancia y repercute en el vínculo con sus hijos, padecer patologías, problemas emocionales o enfermedades físicas, incluso carencias económicas que no les permite estar cerca de su hijo para crear un lazo afectivo y menos estar pendiente de su crianza.

Estos son algunos de los factores que impiden generar un apego seguro, y es así como surge el inseguro, pues la confianza es deficiente del niño hacia su madre (padre o cuidador), ya que no muestra disponibilidad cuando el pequeño está experimentando eventos estresantes y busca su protección, además de que el niño percibe rechazo por parte de esta figura, afectando su salud mental, e incluso física.

En primer lugar, el apego inseguro se divide en subtipos. Uno de ellos es el apego evitativo, el cual, genera en el niño experiencias de desinterés ante la separación y reencuentro con su cuidador durante episodios de angustia, ya que tienen poca confianza en que será ayudado pues sienten un constante rechazo a partir de su figura de apego.

En este punto el pequeño no confía, pues, cuando busca cuidados no recibe una respuesta servicial, con frecuencia es menospreciado, vive sin afecto o sostén de otras personas, por lo tanto, ser emocionalmente autosuficiente es uno de sus objetivos. En consecuencia, cuando se vuelve adulto está predispuesto a desarrollar rasgos narcisistas o ser poseedor de un falso sí mismo (Pérez y Reidl, 2015).

En otros términos, se manifiesta un quiebre en el vínculo del pequeño con su cuidador, por ello el niño evita el contacto con el fin de protegerse ante el sentimiento de angustia en la falta de atención a sus necesidades, así que el busca satisfacerlas de manera autónoma.

Esta modalidad de apego se origina cuando la figura parental está disponible y otras no, incluso cuando se utiliza como método de control, amenazando al niño con la separación o el abandono, este tipo de técnicas produce en el infante reacciones emocionales como rabia, miedo y malestar (Gago.s,f).

Cartagena y Fajardo, (2017) consideran que este tipo de acciones; son las que producen la inseguridad y crean expectativas negativas en un individuo, entre otras reacciones, afectando sus áreas de desarrollo, por ejemplo, un niño al percibir estas acciones suele ser poco expresivos, evitan el contacto con otros, ya que no construyen un código de expresión e intimidad, tienen problemas en la adaptación social y relaciones interpersonales, incluso en la interacción con otros niños.

Como fue mencionado, este tipo de apego suele distinguirse por un vínculo carente de afecto, provocando en el pequeño la represión de emociones, y evita expresarse para evitar el rechazo convirtiéndose en un ser distante emocionalmente.

Kimelman, (2019) da a conocer otras respuestas del niño con apego evitativo, ellos son indiferentes cuando sus padres regresan, pues no los saludan, ignoran los intentos de tomar contacto y actúan sin darle importancia a su presencia.

Es bien sabido, que el vínculo es una relación primaria en la vida del ser humano, así como la crianza que el cuidador proporciona; dichos acontecimientos se van almacenando en la memoria, para crear un esquema mental e ideologías de un niño, por ejemplo, cuando un neonato llora desconsolado y no es atendido, por la razón que sea, aunque aún no tenga la consciencia para razonar la situación, en su memoria interpreta la idea de que, no es posible contar con los demás cuando se sufre.

Así como esta situación, existen otras más que van creando ese tipo de pensamientos, de no tener quien cubra sus necesidades, brinde atención y seguridad cuando experimenta este tipo de emociones o sensaciones desagradables, es por ello que durante su crecimiento intenta hacerlo por sí solo,

sin embargo; esto no quiere decir que se consiga autonomía, como en el apego seguro, sino contrariamente, el niño lo hace por reacción de supervivencia.

Soler, (2022) interpreta la explicación que Mary Ainsworth sobre este apego, quien decía que los niños no parecen estar afectados por la ausencia de su cuidador, pues ellos no exteriorizan su ansiedad, sino que la mantienen reprimida, esta inhibición da origen al desarrollo de patrones de conducta que perjudican directamente la salud emocional del pequeño.

Por ejemplo, niño al sentirse desatendido, responde con dejar de pedir ayuda con el fin de protegerse por sí solo, haciendo uso de sus escasos recursos, mientras que algunos otros manifiestan ser muy sociables y aparentan relacionarse fácilmente con desconocidos, pero esto no es más que una falsa imagen de independencia; en realidad, todas las relaciones que mantienen en sus vidas son muy superficiales, y evitan tener contacto emocional, ya que no se sienten cómodos en relaciones de intimidad con otras personas.

Esto quiere decir que las relaciones que van construyendo no tienen contexto emocional, ya que los que buscan es reprimir inconscientemente sus emociones, además de funcionar como un mecanismo de defensa para evitar sentir la angustia del abandono.

Guerrero, (2022) expone la función de los padres en este tipo de apego invalidan el área emocional de un pequeño, es decir, cuando manifiesta emociones como: miedo, rabia o tristeza, regularmente los padres lo ignoran o hacen comentarios como “eso no es nada”, “no es para tanto” o “no seas exagerado”; ya que para ellos, este tipo de emociones son sinónimo de debilidad e invalidan la parte sentimental. Habitualmente brindan más atención al rendimiento académico, y el

comportamiento, por ello se les considera padres de hemisferio izquierdo (fríos y calculadores).

De tal forma, se logra entender que alguno de los niños que poseen capacidades intelectuales altos, son racionales, y se desenvuelven exitosamente en sus estudios. Por el contrario, también tienen dificultades para relacionarse emocionalmente, ya que se sienten bloqueados, pues no terminan de lidiar con sus emociones.

De manera general, este tipo de apego enseña a un infante a minimizar principalmente las necesidades emocionales, por lo tanto; tienen que aprender a enfrentar en mundo a través del razonamiento y medio intelectual, pues como fue mencionado, algunos padres dan mayor importancia a este tipo de desarrollo como parte de un crecimiento adecuado para del niño. Cabe recalcar que la situación puede ser experimentada de diferente manera, sin embargo, estos son rasgos significativos.

Por otro lado, es importante hablar del apego ambivalente, el cual se conoce como ansioso o resistente. Este también fue propuesto por Mary Ainsworth y John Bowlby en sus investigaciones sobre de los infantes y sus relaciones con sus cuidadores.

Guzmán, (2017) lo define como una relación insegura, que se compone de conductas para que el niño no sea abandonado. Por lo general, el apego ambivalente se acentúa cuando el infante ha experimentado la separación de los padres, solo que cargada de ansiedad; a su vez, genera en el niño miedo a ser abandonado, pues ésta separación se vuelve confusa.

Es importante comprender la percepción del niño al sentir confusión, pues no entiende porque es abandonado, además de presenciar la carga de ansiedad sintiendo la inseguridad de no saber quién cubrirá sus necesidades.

Los niños en este tipo de apego reaccionan así por la separación, pues le genera intranquilidad, y lo manifiesta través de conductas como reproches, miedos o enfados constantes, pues no cuenta con habilidades emocional activas.

En este aspecto, se considera que las circunstancias en las que vive tanto el cuidador y el infante repercuten en la separación que se produce entre el vínculo, sin embargo; trabajar con las habilidades emocionales del niño deben considerarse para no desarrollar un apego evitativo, pues dar la seguridad al pequeño que va a regresar ayuda a no generar como respuesta un estado ansioso.

Otra respuesta significativa, es cuando el cuidador regresa después de haber estado ausente, el niño sigue teniendo dificultad para calmarse, y generalmente situaciones como: ausencia momentánea o inesperada por parte de los cuidadores, la llegada de un nuevo hermano, incluso cuando los padres tienen jornadas laborales largas, lo cual impide tener un contacto frecuente con el pequeño, crea una necesidad de permanecer cerca de su cuidador.

Para el infante, no tener una respuesta del porqué es abandonado, o no tiene la atención directa de sus cuidadores, le hacen llevar conductas que favorezcan la cercanía con la figura de apego, con la finalidad de que éste no vuelva a retirarse.

Por lo tanto Rodríguez, (2019) considera, que un niño con apego ambivalente construye la creencia de que nadie va a ocuparse de sus necesidades, sin embargo; se vuelve una necesidad tener a otras personas para estar bien. En consecuencia su autoestima se moldea según lo traten los demás; y aceptan comportamientos

poco adecuados de sus seres queridos o quienes le rodean, ya que piensan que no merecen nada más.

Para el niño, sentir que nadie estará para él se vuelve catastrófico, y su necesidad por querer a alguien a su cuidado, tener atención y ser visto incluso puede volverse patológico, pues no desarrolla la capacidad de autonomía en contrario al evitativo, y aunque las problemáticas emocionales son diferentes, también le afectan en esta área pues la atención emocional es temporal, esto hace que sus ideales pensamientos y acciones tengan valor de otra persona, más tarde, conforme va creciendo pueden ser perjudiciales, ya que pueden tener sentimientos de inferioridad, falta de autonomía, entre otras que le hacen estancarse en el periodo de la infancia.

Como todo apego, este no es la excepción en la que la función del padre influye en gran parte, pues los ellos suelen estar pendientes emocionalmente de sus hijos pero solo algunas veces. Esto quiere decir, que la base del apego es inestable así como la interacción, ya que en momento esta y en otros no, muy contrario a ello, las figuras de apego son las que deben encargarse de dar seguridad al niño (Escribano, 2021).

Escribano, (2021) explica algunas otras características conductuales que manifiestan los niños, estas son: una angustia, aunque su madre esté con él, incluso está muy pendiente de ella, con el fin de que no se vaya. Otra característica es, si su cuidador desaparece, llora desconsoladamente, precisamente porque pasa por el estado de angustia, y sensación de abandono e inseguridad.

Finalmente cuando la madre acude a consolarlo, no se consuela incluso la rechaza, y en seguida la busca de manera cariñosa, esta respuesta es porque experimenta sentimientos de enojo, miedo de quien debería brindarle seguridad, y

a pesar de ello, vuelve con la madre pues así haya experimentado sentimientos desagradables por su abandono él pequeño siempre mantendrá ese amor hacia ella.

En conclusión, el apego ambivalente es una forma a un niño totalmente dependiente que busca conseguir la aprobación total de los demás, ya que los cuidadores generan una ineficacia personal, así como un sentimiento de no sentirse querido, abandonado o rechazado. Por ello se vuelven dependientes en todo aspecto de sus padres, y cuando ellos desaparecen generan temor y ansiedad, pues no tienen las capacidades para afrontar las adversidades.

Por último, se encuentra el apego desorganizado; también conocido como desorientado. Montagud, (2019) lo caracteriza por una relación amenazante entre el cuidador y el pequeño, en la que los padres o quienes se encarguen del infante se comportan de forma impredecible, generando un entorno hostil, con presencia de agresividad, malos tratos tanto físicos como psicológicos y, en ocasiones hasta abusos sexuales que provocan un desequilibrio emocional en el infante.

Di Bártolo, considera dos comportamientos esenciales que caracterizan la conducta de apego desorganizado; que son: la contradicción y el temor, pues en este caso entra una incongruencia entre el buscar el cuidado o huir de su cuidador por temor (Guido y Spano, 2019).

Guido y Spano (2019) explican que esto, como un derrumbe o colapso de las estrategias del niño ante una situación estresante, como consecuencia del miedo que le produce la figura de apego, a partir de repetidas experiencias negativas en la relación con él.

En Mundo Psicólogos Pascual, (2021) explica que un 80% de los niños que han sido maltratados presentan este tipo de apego, incluso hay probabilidad de que los

progenitores también hayan tenido cuidadores hostiles y desorganización del apego, lo que los ha llevado a crear el mismo patrón de conducta ante el apego.

Es importante mencionar, que el cuidador se caracteriza por ser inconsistente y estar poco disponible a las necesidades del niño resultando un cuidado basado en el maltrato, el abuso y la violencia, por lo tanto; la relación provoca en el niño conductas desorganizadas entre cubrir sus necesidades y el rechazo hacia las figuras parentales por temor a sus respuestas (Pascual, 2021).

Habitualmente, el temor hacia el cuidador se manifiesta precisamente por experiencias desagradables, donde ha sido agresivo, afectando al niño de manera emocional y física (con la presencia de palabras ofensivas o violencia física). Esto resulta confuso para el niño, ya que, mientras busca recibir calma y seguridad obtiene respuestas desagradables, lo que le hace sentir vulnerable.

Carreón, (2020) da a conocer las características específicas de los padres y niños que tienen un vínculo desorganizado. El niño suele ser tímido, evitativo, temeroso, con duda, frialdad al apego, cariño, ser cuidado. Mientras que el cuidador presenta errores de comunicación, confusión, apego-regaño, no sabe las características de su rol, malos tratos (Asociado al abuso infantil).

De forma general, se puede decir que el apego desorganizado se origina por un hecho traumático, que afecta emocionalmente e incluso física a un niño, ya sea directa o indirectamente, es decir, cuando en el entorno existen conflictos, entre el niño y sus cuidadores o entre los propios padres, significa que no predomina la seguridad para el pequeño, sin embargo; aun teniendo la necesidad de vincularse con ellos siente temor por las agresiones. Este tipo de apego se encuentra en hogares con violencia intrafamiliar y no se establecen vínculos afectivos fuertes.

1.4 Importancia del apego en la infancia.

Bowlby consideró el vínculo como la cercanía entre madre e hijo, por medio de un patrón de respuestas emocionales y comportamentales, mismos que denomino un sistema de apego (Rendón y Rodríguez, 2016).

Después de analizar los tipos de apego, se logra entender que las competencias parentales son factor clave al desarrollar un tipo de apego entre madre e hijo, pues además de ser la primera relación íntima, mostrar afecto, e implementar un estilo de crianza, tiene como función principal cubrir las necesidades de un niño, desde que nace, hasta lograr autonomía y bienestar durante su crecimiento.

Conforme va creciendo un niño, va necesitar desarrollar diferentes habilidades para explorar el medio externo, pues es bien sabido, que llega una etapa en la que no solo se va a relacionar con el círculo familiar, sino también, con un entorno sociocultural.

Por ello, el Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2022) indica que; durante el desarrollo de los niños, el apego es significativo, pues brinda seguridad, confianza, y refuerza su autoestima, promueve su autonomía de manera progresiva, así como efectividad para enfrentar el mundo. Es decir, el apego se convierte en ese espacio seguro y reconfortante para el crecimiento de los niños.

Ahora bien, la importancia de generar un vínculo seguro, es prevenir patologías en la vida de un niño, e implementar un estilo de vida saludable desde la infancia, hasta que se convierte en un ser autónomo.

El proceso de autonomía, se debe forjar en la infancia, cuando los niños están explorando su medio ambiente con el apoyo de sus cuidadores, ya que el objetivo, es que ellos aprendan a tener auto cuidado y no poner en riesgo su integridad, conforme va creciendo, es importante estimular la confianza de si mismo, autonomía emocional y física.

No obstante, cualquier ser humano desde que nace depende totalmente de su cuidador, que va desde la dependencia absoluta hasta una independencia desarrollada por el acompañamiento de la madre (Aranda, et al.,2013).

Bernat, (2021) considera durante la infancia un niño enfrenta diversas circunstancias que le hacen sentir vulnerable, como el embarazo de la madre, el nacimiento de un hermano, la enfermedad o muerte de un familiar, ir al jardín de niños, socializar con sus compañeros. Y de alguna manera le hacen experimentar emociones, ansiedades o miedos, por ello es importante el acompañamiento de la madre para que le ayude a establecer contacto con lo que siente y lo ayude a comprender lo que le está pasando, de no ser así, su estado emocional puede verse afectado.

Para ello Bowlby, habla de la proximidad y comunicación, que es fundamental para reconocer sus necesidades, en el caso de la madre permite generar un instinto que alude a las conductas del niño, y saber interpretalas (Rendón y Rodríguez, 2016).

La cercanía entre ambos, permite que el infante logre expresar sus necesidades, con el fin de evitar la represión o alguna otra disfunción. La forma de comunicación va vareando en cuando al crecimiento del infante, pues el padre desarrolla diferentes técnicas, para mantener un sistema de comunicación adecuado entre

ambos, haciendo uso de patrones conductuales, generando reacciones emocionales, entre otros.

Mónaco, et al., (2021) reitera la función del cuidador es proporcionar un estado de bienestar (de manera subjetiva), sensación que experimenta un individuo en su vitalidad, con interés y estado de ánimo positivo, como respuesta de satisfacción en su vida, los cuidadores deben cubrir ciertas necesidades durante el apego; los procesos afectivos, físicos, cognitivos, espirituales, sociales e individuales, tienen el objetivo de crear una regulación emocional adecuada en la juventud y vida futura.

Los cuidadores son proveedores en la satisfacción de los niños al cubrir sus necesidades, en específico cuando son muy pequeños, pues se vuelven dependientes por completo; solo de esa manera logran sobrevivir.

En el área emocional, los padres son las primeras figuras con quien crea el primer vínculo afectivo, por el hecho de cubrir sus necesidades, gracias a la proximidad y contacto directo con el pequeño.

Helguera, (2021) considera cuatro necesidades afectivas o emocionales (ser amado, visto, escuchado y respetado); que tienen como objetivo, construir la estructura psíquica y emocional de un infante, durante sus primeros siete años de vida, así como, las bases de su identidad, concepto de sí mismo, habilidades y recursos de afrontamiento, que permiten gozar de una vida plena, ya sea en el transcurso de la infancia o en un futuro.

En la pirámide de necesidades humanas, Maslow (1991) la posiciona en el nivel número tres; se basa en la afiliación y estima, denominada como el amor o afecto, que se manifiestan en las relaciones interpersonales de la interacción social.

Cubrir la necesidad de estima (para el apego seguro) permite desarrollar ciertas cualidades en el infante, como por ejemplo; lograr expresarse abiertamente, producir altos niveles de curiosidad, exploración, modular su nivel de excitación ante la estimulación, tener relaciones de amigos y familia saludables, capacidad para comunicarse, disposición de aprender, desarrollar su creatividad, talentos y aptitudes, así como, estar abierto a nuevas experiencias. Lo ideal, es que todas las características mencionadas, se desarrollen durante la infancia, donde los cuidadores sean participe (Mónaco, et al., 2021).

Dreyfus, (2019) declara que en los primeros años de vida, un niño tiene un desarrollo cerebral muy peculiar, relacionado a las primeras relaciones de afecto, estímulos y condiciones ambientales, pues serán de vital importancia para su crecimiento. Según Botella, es porque las condiciones ambientales dependen particularmente de la interconexión entre el niño y sus figuras de apego.

Por ejemplo, si un niño percibe el afecto de sus figuras de apego; recibe abrazos, besos, palabras de cariño, se sentirá amado, aceptado, y tendrá mayor seguridad al saber que sus cuidadores le quieren. Por otro lado, si un niño percibe falta de atención, recibe gritos, agresiones físicas o verbales, degradan el sentido de seguridad e incrementan los ansiosos y de angustia, por lo tanto el niño comienza a experimentar emociones negativas, que muy probable afecten en un futuro, con adicciones o problemas psicológicos.

Es importante entender, que las experiencias negativas no siempre perjudican, pues estas tienen como función principal dejar un aprendizaje, pero de ello dependen las técnicas de afrontamiento que los padres enseñen a los menores, pues el acompañamiento por parte de los padres es fundamental para que logren comprender y aprender de la situación; con el fin de construir una inteligencia emocional.

Otra de las características que influyen en el desarrollo emocional, es que los niños necesitan ser vistos y reconocidos, esto significa prestar atención a sus emociones y necesidades (Helguera, 2021).

Por otro lado Luque, (2017) explica que la importancia que le den al menor se verá reflejada en su desarrollo emocional, identidad y autoimagen, es decir, la interpretación y diálogo que utilicen para referirse a él; si es listo, gracioso, alegre, tranquilo, desordenado, según cómo sus padres lo ven y le traten, contribuirá a la forma de percibirse.

El cuidador cumple con una función importante, que es ayudar al infante a construir su autoestima, cubrir su necesidad de ser querido, reconocido y valioso. Para esto la figura de apego debe prestar atención a sus logros y capacidades del desde la calidez (o afecto), pues transmitir el sentimiento de aceptación, que es importante para él, ayudara a construir ideas reales, y así, tolerar la frustración entre el yo real e ideal cuando sea necesario (Santoro, 2017).

La siguiente necesidad es ser escuchado, lo que permite mejorar su autoestima y el vínculo de confianza con el cuidador. Se comprende que esta necesidad tiene gran relación con la anterior, pues la comunicación es importante para cubrir sus necesidades. Carl Rogers, psicólogo humanista, decía que la base de toda relación saludable habita en una escucha activa de manera afectiva (Sabater, 2019).

Desde que un ser humano nace, su comunicación verbal es deficiente, sin embargo; el padre tiene la responsabilidad de mantener una escucha activa sobre su cuerpo, gestos, miradas, con el fin de aprender a conocer al menor; lo que es agradable o desagradable para él.

Así mismo, cuando el infante va creciendo es indispensable mantener una comunicación activa, donde el niño se sienta escuchado y atendido por su cuidador, lo ideal es que el pequeño tenga la confianza de comunicar todo aquello que le aqueja, expresar sus necesidades materiales o afectivas (Sanz, 2020).

Como se mencionó anteriormente, conservar una escucha activa con el menor, no solo se trata de lo que apalabra verbalmente, sino, también lo que expresa corporalmente, o sus conductas, esto permite conocer a profundidad sus gustos, opiniones, características de su personalidad, entre otras cosas, y así reconocer cuando algo le inquieta, solo así, el cuidador puede interceder y ayudar para brindarle seguridad.

Cuando los niños aun no tienen un lenguaje desarrollado, es un tanto difícil averiguar o conocer sus necesidades, sin embargo el vínculo que genera con la madre es lo que le permite descifrar lo que le provoca desagrado.

En base a lo anterior, se comprende que saber escuchar a un menor, brinda seguridad y confianza con el cuidador, por lo tanto, si el cuidador brinda protección y seguridad al pequeño, tendrá la confianza de hablar libremente, este es un punto indispensable en toda relación que puede repercutir en sus adolescencia y etapas posteriores.

Finalmente, se encuentra la necesidad de ser respetados, también considerado como derecho para todo ser humano. Según Kohlberg hace referencia a una actitud moral por la que se aprecia la dignidad de una persona y se considera su libertad para comportarse tal cual es, de acuerdo con su voluntad, intereses, opiniones, sin tratar de imponer una determinada forma de ser y de pensar (García, et al., 2020).

Tomar el respeto como una necesidad emocional de un menor, tiene gran relevancia, como la aceptación y seguridad de sí mismo, además de que es la base para generar relaciones saludables y duraderas; también ayudar a marcar los límites necesarios que protegen su integridad, ya sea con sus cuidadores o quienes le rodean (Vélez, 2019).

Relacionarse con el niño de forma respetuosa, permite generar un vínculo saludable, además ofrecer respeto hacia él y las demás personas, implementado en sus relaciones familiares, en la escuela, u otro contexto social, pues no todos piensan o son iguales, por lo tanto debe existir tolerancia para generar un ambiente pacífico.

Por otro lado, brindar respeto al pequeño surge como una fuente de aprendizaje para que él, pues el cuidador es una especie de modelo a seguir, por lo tanto si el niño percibe tolerancia, empatía, aceptación en las limitaciones y pensamientos ajenos, es la misma forma en que se va a desenvolver en cualquier ambiente.

Retomando el apego, y que este cumple con ciertas necesidades, como las emocionales o afectivas, necesita de las físicas. Las necesidades físicas cubren un factor importante para que el menor logre sobrevivir en el medio, tal como lo menciona Maslow en la pirámide de necesidades humanas.

Castro (2018), explica estas necesidades desde el punto teórico de Maslow, las cuales se relacionan con la supervivencia de un individuo, tal como el abrigo, respiración, reproducción, descanso, alimentación, deseo sexual, alivio al dolor, entre otras que se relacionan con el aspecto físico o biológico de una persona.

Cubrir estas necesidades en los menores permiten brindarle una salud física adecuada, para que su vida sea satisfactoria, con el fin de eliminar el estrés y

mantenerse en un estado de tranquilidad. Recibir comida y agua, tener un hogar digno para descansar, asegurarse como cuidador que se desarrolle adecuadamente, de no ser así, asistir al pediatra y recibir atención médica (Esteban, 2021).

Se entiende que el apego, más que solo generar confianza y proveer relaciones interpersonales sanas en un niño, tiene un trabajo en conjunto con los cuidados físicos y así proveer un estado de salud adecuado, pues lo ideal es generar un bienestar para no afectar las otras áreas de desarrollo.

Por otro lado, las habilidades cognitivas son indispensables para el desarrollo de un infante, pues son las capacidades intelectuales que permiten realizar diferentes actividades en determinados contextos, que abarca, un conocimiento físico (de él y lo que le rodea) a través de los sentidos; manipulando, transformando y combinando materiales continuos y discontinuos.

Las habilidades cognitivas, habitualmente trabajan en conjunto con las otras necesidades ya mencionadas, para mantener un estado equilibrado; para que estas funcionen adecuadamente, se necesita el apoyo del cuidador, pues es la persona que se encarga de estimular al niño de forma variada y acorde a su edad. En este caso, los procesos cognitivos a estimular son: memoria, razonamiento, atención, lenguaje, funciones ejecutivas, entre otras más, que permiten desarrollar un aprendizaje y comprender la información, procesarla y manipularla con quien lo rodea (Castaño, 2021).

Esto quiere decir que, al desarrollar una estimulación adecuada a la edad del niño obtendrá beneficios tanto emocionales, intelectuales y físicos. Por ejemplo, su pensamiento, creatividad, imaginación e inteligencia se verán competentes, mientras que en el ámbito emocional mejorara su confianza, tendrá mayor seguridad

para cumplir y motivarse a tener logros personales, así como escolares; su atención, concentración, memoria estarán más activas, mientras que su lenguaje, vocabulario y comprensión lectora será más fluida (Fernández, 2021).

La interrogante ahora es, ¿cómo lograr todos estos beneficios?; según la edad del menor será la manera en que se estimulen sus habilidades cognitivas, existen diversas técnicas que ayudan a las figuras de apego a lograr cubrir esta función, que es a través del juego, hacer uso de material didáctico, utilizar canciones, entre otras que pueden ser entretenido para los niños y despierten la mayoría de sus sentidos.

Finalmente Esteban, (2021) menciona que las necesidades sociales son parte fundamental del desarrollo que se implementa en la etapa de crecimiento y autonomía de un niño. Ya que, las relaciones permiten crear otros vínculos ya sea de amistad, o relaciones amorosas (cuando el niño se convierte en adulto) con el fin de crear vínculos más allá de la familia.

Durante la infancia las relaciones más comunes se crean con los compañeros del colegio y vecinos, o personas que conoce cuando forma parte de actividades extraescolares, como por ejemplo practicar un deporte, asistir a clases de teatro, asociaciones u otras actividades recreativas, que le permitan sentirse perteneciente y aceptado por otros individuos (Esteban, 2021).

No obstante, dependiendo de cómo se haya conformado el tipo de apego, el niño mantendrá sus relaciones fuera de casa, pues llega una edad en la que no solo busca estar con la madre; necesita crear un contacto con el exterior, tal como se menciona, al entrar en la etapa escolar, pertenecer a otras actividades que le permiten relacionarse con los demás, incluso, llega una etapa en la que el infante

empieza a generar rechazo o separarse de la madre (la figura de apego), pues se considera listo para crear otros vínculos y contacto social.

Por otro lado, cuando el vínculo existente es inseguro, el niño presentara problemas para relacionarse, presentando relaciones superficiales o incluso aislándose de los grupos; muy seguramente en las necesidades ya mencionadas hubo conflicto en cuanto a la relación con su cuidador o figura de apego, por ellos le cuesta trabajo o hay una motivación deficiente para no sentirse listo a explorar el mundo que lo rodea.

Permitir que el infante conozca del exterior es parte de su aprendizaje y forma de volverse un ser autónomo, pues solo así, va generando una experiencia, forjando sus ideales, y enseñanzas. Aquí no termina el trabajo como cuidador, pues al pertenecer a sitios con personas fuera de su círculo familiar se generan dudas, e incertidumbres; es ahí cuando la figura de apego sigue siendo participe de su formación, pues será la persona que le de acompañamiento para afrontar diversas situaciones.

Como se logra entender, las funciones parentales son significativas para que un niño genere algún tipo de apego, lo ideal es que sea un apego seguro, pues los padres o cuidadores tienen como objetivo principal brindar seguridad, soporte desde un aspecto emocional, físico, cognitivo o social, para alcanzar una autonomía, salud física, psicológica, gozar de una vida plena y satisfactoria.

Cubrir el rol como padres o figuras de apego no es tan fácil como parece, pues influyen diversos factores que pueden alterar el objetivo, muchos de ellos es el repetir patrones de conducta, vínculos inseguros, problemas económicos, sociales, o de salud. Sin embargo, es importante mencionar la gran responsabilidad que

conlleva tener a cargo un ser humano, lo que se le va a transmitir y el ser en que se va a convertir en el futuro.

1.5 Secuelas de un apego inseguro.

Después de analizar el apego desde distintos puntos, se comprende que las bases de éste se asientan durante el periodo de la infancia. Sin embargo, cuando se desarrolla un apego inseguro, tiende a manifestar diversas problemáticas a lo largo de la vida.

Meneses, (2019) da a conocer que toda investigación relacionada con el apego concluye que el 40 % de los niños, adolescentes y adultos tiene un apego inseguro, por lo tanto, la manera de relacionarse con los demás es insegura, provocando escenarios ansiosos.

Esto es causa de progenitores que no estuvieron disponibles emocionalmente, ignoraron sus necesidades y la relación era incoherente, caótica o inestable. Por lo tanto termina afectando la salud mental o física de las personas (Alfonso, 2022).

Fominaya, (2019) da a conocer que las secuelas que produce un apego inseguro son terribles no solo en la infancia, sino, en toda la vida (a menos que se haga algo para solucionarlo y repararlo). Como se sabe, el apego inseguro se categoriza en tres tipos, sin embargo, a rasgos generales las consecuencias son muy significativas, al saber que produce desprotección o una sobreprotección hacia un niño, desarrollando problemáticas significativas que evitan la autonomía de un apego seguro (o incapacidad para ser autónomo en los diferentes ámbitos de la vida).

Alguno de los problemas a considerar como consecuencias son: baja autoestima, sensación de desprotección constante, crítica constante hacia uno mismo, ansiedad, somatizaciones, miedos frecuentes, incapacidad para regular sus propias emociones, dificultad para ser empático, inseguridad, mayor probabilidad de desarrollar una adicción y, en algunos casos, dependencia emocional. De forma particular, las personas que presentan un apego evitativo, ambivalente y desorganizado tienen características específicas que le obstruyen su bienestar (emocional principalmente).

Según Bowlby y la teoría del apego, las consecuencias del apego evitativo son: falta de confianza en las relaciones (propenso a desarrollar fobia social), dificultad para entender las emociones propias o ajenas, tendencia a huir cuando se experimenta un mayor grado de intimidad, incapacidad para demandar afecto o expresar sentimientos de inseguridad, visión distorsionada de los otros como débiles e inferiores (lo que puede provocar rasgos narcisistas), y finalmente tomar su opinión o punto de vista como el único posible. (Garzón, 2019).

Este tipo de personas, básicamente mantuvieron un vínculo distante con su figura de apego, es por ello que, evitan profundizar sus relaciones pues su perspectiva es que en algún momento la otra persona con quien genera el apego se tendrá que ir, incluso inconscientemente suelen alejar a las personas. Por otro lado, las circunstancias los obligaron a ser independientes y autónomos, por lo tanto no generan confianza con los demás, mientras que esto les “beneficia”, pues buscan reconocimiento y perfección de lo que hacen.

En el caso del apego ambivalente, muestra dificultad para mostrarse seguro y autónomo; constantemente necesita de otras personas para actuar, ya que muestra dificultad para identificar sus emociones, también influye por el fantaseo, piensa más de lo que está presente, presenta sentimiento de confusión, presenta dificultad para entender lo que él mismo y otros pueden pensar o sentir; su lenguaje es deficiente,

pueden considerarse personas peligrosas, e incluso pueden auto-agredirse (Molina, s/f).

La persona con apego ambivalente, crece con una dependencia hacia otras personas, pues hay una probabilidad de que en la infancia los padres sobreprotegían y no le permitían explorar de forma autónoma, por lo tanto no tener a una persona con quien depender, le genera episodios ansiosos y se muestra vulnerable en diversos contextos.

Por último es apego desorganizado, el tipo de personas que desarrollan este apego habitualmente se encuentran en estado de hipervigilancia, pues consideran pueden ser agredidas en cualquier momento. Estas personas suelen desarrollar un trastorno de identidad disociativa (o trastorno de personalidad múltiple), percibir al mundo como lugar peligroso, estrés postraumático, ansiedad, enuresis y conductas agresivas (Garzón, 2019).

Personas que han desarrollado un apego desorganizado, ciertamente vivieron algún episodio traumático que le genero inseguridad sentimientos de miedo, es por ello que constantemente se la pasan en estado de alerta, y cuando relacionan contextos similares al del episodio traumático reaccionan con episodios ansiosos, o directamente reaccionan agresivamente como sinónimo de protección.

A pesar de que el apego se desarrolla durante la infancia, tiene consecuencias significativas conforme una persona va creciendo, ya sea durante la infancia, adolescencia, juventud o adultez, y desafortunadamente va afectando sus relaciones interpersonales, laborales, educativas, familiares, de pareja, entre otras.

Por otro lado, es importante mencionar la personalidad dentro de las secuelas del apego, pues en gran medida, estas dos variables se relacionan, por un lado el

apego va a condicionar y aportar características significativas a la personalidad cuando una persona llegue a la vida adulta.

Bermúdez, (1996) que la define la personalidad como una “organización relativamente estable de características estructurales y funcionales, innatas y adquiridas bajo las especiales condiciones de su desarrollo, que conforman el equipo peculiar y definitorio de conducta con que cada individuo afronta las distintas situaciones” (Ruiz, 2019).

Arango, (2015) indica que la personalidad se desarrolla a base del aprendizaje, es decir, en la interacción social por medio del comportamiento de otras personas y en ocasiones por la imitación de ciertas conductas, tal como se analizó dentro del apego en la imitación conductual del niño a la figura central, de esa forma es que se aprende y a su vez se va evoluciona en el transcurso del tiempo.

El apego permite crecer y desarrollar a una persona a nivel conductual, psicológica y física, sin embargo, se lleva a cabo de forma diferente, pues aunque dos personas presenten características similares no se igualan, así mismo, pasa con los rasgos de la personalidad.

Los rasgos de la personalidad hacen que cada persona sea diferente, en cuanto al comportamiento, como característica neuropsiquica, la cual define Allport como la capacidad de brindar equivalencia para formar una estabilidad individual, esto explica que los rasgos son existentes pues se logra observar mediante la conducta que manifiesta en determinadas experiencias, y la seguridad con la que las vive (Arango, 2015).

La personalidad, sin duda tiene gran influencia con el apego, por lo tanto, se entiende que las emociones, conductas y formas de ser, son características que van

conformando la personalidad. En este caso, el apego aporta rasgos que van construyendo la identidad de una persona, y que a su vez, se van modificando conforme crece, o se desarrolla una persona.

Los conocimientos adquiridos desarrollan un tipo de apego, por lo tanto van a consolidar parte de la personalidad, si es introvertido, o extrovertido, si resulta para alguien relacionarse fácilmente o con dificultades.

De forma específica Agud, (2021) determina que la evitación no solo es social, también es cognitiva, conductual y emocional, lo que se traduce en no pensar, no hacer y no gestionar las emociones, con tal de no enfrentarse a lo que le intimida o atemoriza (y genera miedo).

Un ejemplo de ello, es el caso de una persona con apego evitativo, suele proyectar rasgos de personalidad como: introvertido, desconfiado, inseguro por miedo ser criticado o rechazado. Todo esto porque sus experiencias frecuentemente se proveen del rechazo y separación durante la infancia, provocando rasgos de ansiedad y evitación que contribuyen al trastorno de personalidad por evitación.

Sintetizado, lo mencionado anteriormente, se comprende que las secuelas de un apego inseguro abarcan áreas de desarrollo, etapas y características de una persona, y que de alguna manera le afectan. Esto quiere decir que su importancia va más allá solo considerarlo en la infancia, pues como se puede distinguir, es un antecedente significativo en las patologías y problemas mentales de una persona.

Por otro lado, considerar la personalidad dentro del apego, es fundamental, para conocer el impacto que tiene en una persona, pues a través de los rasgos se puede identificar el tipo de apego que se produce en una persona, así como indagar en

las capacidades que tiene, por ejemplo, la inteligencia o deficiencia emocional, autonomía, y sentido de satisfacción emocional y físico. En conclusión de puede decir que el apego es el vínculo conforma los rasgos para obtener como resultado la personalidad de una persona.

CAPÍTULO II.

INTELIGENCIA EMOCIONAL (IE)

2.1 Inteligencia Emocional: el origen.

Para entender la inteligencia emocional, es importante conocer aquellos antecedentes que le dieron origen, los autores más sobresalientes, y la evolución que ha tenido a partir de las teorías más importantes.

La inteligencia humana ha transcurrido por diversas investigaciones con el fin de potenciarla y mejorarla, para generar un beneficio en el ámbito social, personal, educativo, empresarial o clínico, por tal motivo, ha sido muy discutido, pues cada autor ha considerado diferentes aspectos para conceptualizarlo.

Cabe mencionar que, la mayoría de los precursores que se encargaron de indagar sobre la inteligencia fueron psicólogos y tenían interés por los procesos cognitivos del ser humano. Ahora bien, antes que se surgieran las teorías base de la inteligencia emocional, se dieron a conocer diversos acontecimientos que encaminaban al tema.

Fernández, (2013) discurre en antecedentes que ya encaminaban lo que sería la inteligencia, y posteriormente la emocional. El orden que presentó fue de la siguiente manera; los estudios el de Galton, quien se basó en la ideología de Darwin, y realizó sus investigaciones sobre los “genios” utilizando la campana de Gauss. Mientras que Wunt (1832- 1920), se encargó de estudiar los procesos mentales de la introspección. Posteriormente Binet, en 1905 elaboró el primer test de inteligencia, con el objetivo de identificar a aquellas personas que podían mantenerse en escolaridad ordinaria o los que necesitaban una educación especial.

Stem, en 1912 creó el término de CI, conocido como el coeficiente intelectual. Y en 1908 se tradujo el test de Binet-Simon al inglés, difundándose en 1916, ya que fue utilizada en la Primera Guerra Mundial para evaluar un millón de reclutas americanos, dicho acontecimiento lo hizo mundialmente famoso y el concepto de CI pasó a ser conocido. Cattell, discípulo de Wundt y de Galton difundió los test de inteligencia en Estados Unidos pues consideraba que podían predecir el rendimiento académico de una persona.

Más tarde, Spearman (1863-1945) y Thurstone (1887-1955) aplicaron el análisis factorial, que constaba en evaluar el factor g, es decir, las siete habilidades mentales primarias (como la comprensión verbal, fluidez verbal, capacidad para el cálculo, rapidez perceptiva, representación espacial, memoria y razonamiento inductivo) que daría pauta las inteligencias múltiples de Gardner, (1983). Finalmente se encuentra Guilford, pues en 1950 presentó sus trabajos sobre la estructura de la inteligencia, para dar pauta a los estudios de la creatividad y al pensamiento.

Bolaños, et al., (2013) expone una de las teorías más significativas, como la de Howard Gardner con su teoría de “las inteligencias múltiples”. Él decía que todas las personas poseen 7 tipos de inteligencia, la primera es:

- Lingüística (esta tiene que ver con la capacidad verbal, y lo relacionado al lenguaje),
- Inteligencia lógica (es aquella que declara el desarrollo del pensamiento, a través de pautas o secuencias),
- Inteligencia musical (la cual se relaciona directamente con las habilidades musicales y los ritmos),
- Inteligencia visual-espacial (tiene que ver con la capacidad para integrar elementos, percibirlos y ordenarlos),
- Kinestésica (encargada de los movimientos corporales, de objetos y reflejos), posteriormente la

- Inteligencia Interpersonal (esta tiene que ver con la capacidad para establecer relaciones con otras personas)
- Inteligencia Intrapersonal (la cual se refiere al conocimiento personal y los procesos relacionados, como autoconfianza y automotivación, entre otros).

Ya desde este punto, la inteligencia amplía el panorama de su estructura, pues en sus inicios, solo consideraban factores de inteligencia el razonamiento lógico, verbal, matemático, el razonamiento lingüístico, sin embargo, con la teoría de Gardner, da a conocer que la inteligencia no solo se compone del conocimiento intelectual que una persona posee, sino también, a la capacidad para identificar y responder de manera adecuada a los estados de ánimo, regular el temperamento, manifestar habilidades sociales, tanto de sí mismo, como con las otras personas.

Aunque para algunos la teoría de las inteligencias múltiples carece de sustento científico, sin duda alguna, marcó significativamente lo que se conocía como inteligencia, pues a partir de ello, otros autores comenzaron a involucrarse con el término.

Tal como lo hicieron Peter Salovey y John Mayer, en el año 1990; estos autores dieron conocer la primera definición de inteligencia emocional. La cual decía: “Es la habilidad de procesar información sobre las emociones propias y de los demás, así como, la capacidad para usar esta información como guía para generar un pensamiento o comportamiento en específico (Rodríguez, 2022).

La ideología que mantenían los autores en ese entonces era que, la inteligencia emocional debía ser una habilidad para valorar y expresar adecuadamente una emoción, y que esta no interfiriera negativamente en su conducta o pensamientos, por ello, se deben analizar las emociones para conocerlas, comprenderlas y regularlas.

En este punto, el término aun no era muy conocido hasta que llegó un nuevo precursor con la publicación de un libro titulado “La Inteligencia Emocional” (1995) de Daniel Goleman. Después de dicho acontecimiento, el concepto se difundió rápidamente, incluso, el autor no tardó mucho para publicar otro libro con el nombre de La Inteligencia Emocional en la Empresa (1998) (Bolaños, et al., 2013).

El primer libro de Goleman sintetiza la inteligencia emocional, explicando que ésta va más allá de los procesos o aspectos cognitivos e intelectuales de una persona, y dar importancia a la forma en que se gestionan las emociones en el periodo de la vida de manera individual y social.

Goleman, (2004) afirmó que, el bienestar personal, académico, y social no solo va a consistir en desarrollar un alto nivel intelectual, pues hay que desarrollar otras habilidades más importantes. Esta idea tuvo una gran resonancia en la opinión pública y, a juicio de autores como Epstein (1998), parte de la aceptación social y de la popularidad del término, la inteligencia emocional está cada vez más de moda, ya que habla de la expresión de nuestros sentimientos, autoconocimiento y autocontrol (Bolanos, et al., 2013).

2.2 Inteligencia Emocional: Daniel Goleman.

Daniel Goleman Daniel Goleman es uno de los psicólogos más populares de los últimos años, por el éxito que tuvo con su libro de Inteligencia Emocional (1995). Él explica que la inteligencia no solo tiene que ver con el área racional de una persona, sino que, la emocional también influye con el bienestar y éxito que tiene.

A pesar de que el concepto de inteligencia emocional aparece en la literatura por los psicólogos americanos Peter Salovey y John Mayer en el año 1990, fue Goleman quien destacó dicho concepto (García, 2016). Él la conceptualizó como: “la capacidad para reconocer los sentimientos y el de los demás, con el fin de motivarse, gestionar la emocionalidad en sí mismo y en las relaciones interpersonales” (Gallego, et al., 2020).

A Goleman le llamo la atención darse cuenta que, personas que tenían un coeficiente intelectual elevado, presentaban fracasos en la vida, y por otro lado, personas con menos coeficiente intelectual prosperaban. Por lo que concluyó, que se debía por la deficiencia emocional de un individuo, pues según él, hasta las mentes más brillantes puede tambalearse (Calle, 2017).

Es así como surge “la teoría de inteligencia emocional”, en la cual propuso un modelo explicativo de las aptitudes emocionales y sociales que se deben desarrollar para comprender las emociones propias y la de los demás.

Las competencias emocionales forman una categoría separada de los otros tipos de inteligencia, tal como lo dio a conocer Gardner en la teoría de inteligencias múltiples. Estas habilidades emocionales son importantes a la hora de trabajar con los sentimientos. Carrillo y Condo, (2016) las explican de la siguiente forma:

La primera aptitud es la de auto- conocimiento de su persona, esta se refiere a saber qué se siente en cada momento y utilizar las preferencias para orientar la toma de decisiones; tener una idea realista de las habilidades y autoconfianza.

Posteriormente se encuentra el equilibrio anímico, que es la capacidad para controlar el mal humor, para evitar efectos perjudiciales o indeseables en términos conductuales.

A continuación está la motivación, esta es la capacidad de auto inducir emociones y estados de ánimo positivos, como la confianza, entusiasmo o el optimismo, de tal forma que, favorezca los logros o cumplimiento de objetivos propuestos, tomar iniciativas, ser perseverantes y lograr hacerle frente a los contratiempos, así como a las situaciones frustrantes.

La empatía es otra de las aptitudes, la cual se encarga de percibir lo que sienten los demás, comprendiendo las situaciones ajenas, de tal forma que, se cultive la afinidad con una amplia diversidad de personas.

Finalmente las habilidades sociales, tiene que ver con el manejo de las emociones en una relación, e interpretar adecuadamente las situaciones, las redes sociales, interactuar sin dificultad; utilizar estas habilidades para persuadir y dirigir, negociar y resolver disputas, para la cooperación y el trabajo de equipo.

Desarrollar las habilidades ya mencionadas, son importantes, ya que puede influir para mejorar el estilo de vida, o considerarse una persona plena, desde el ámbito emocional, no obstante, éstas influyen en otras áreas de desarrollo del ser humano, por ejemplo, el área social, psicológica, física, entre otras. Si estas habilidades las implementa una persona en sus relaciones interpersonales, estas tendrían una mejoría, incluso, repercute positivamente en la vida de manera general.

Cada una de ellas habilidades cumple con una función específica, y lo ideal es que desarrollen desde la infancia, para fomentar el bienestar mental de las nuevas generaciones, esto podría incrementar su motivación y superación de las personas, o simplemente promoviendo una mejor calidad de vida.

Gracias a que ésta y otras teorías más, forjaron la importancia sobre los sentimientos y emociones humanas, expertos sobre el tema declaran que promover la salud emocional, con el mismo interés que el coeficiente intelectual, ayudara a potenciar las cualidades de una persona, con el fin de mejorar su calidad de vida.

Mientras tanto Alonso, (2019) cita a Daniel Goleman, quien señala que el coeficiente intelectual de una persona es apenas un 20% de éxito en la vida, mientras que el 80% restante es el resultado de la inteligencia emocional, ya que contiene factores como la habilidad de motivarse a sí mismo, constancia, control de los impulsos, regulación del humor y empatía. En toda persona coexisten los dos tipos de inteligencia (cognitiva y emocional), es evidente que la inteligencia emocional aporta con mucha diferencia las cualidades que ayudan a conformar la autenticidad de todo ser humano.

Esto no significa que el ser humano va a vivir “feliz” todo el tiempo, para sentirse pleno, sería algo aberrante; una persona también necesita de las experiencias negativas para aprender y evolucionar, por lo tanto, se puede entender que al estar expuestos ante situaciones complicadas, o que hagan sentir a una persona vulnerable, o simplemente este experimentando emociones negativas, no significa que es una persona estropeada, pues el ser humano por naturaleza desarrolla tanto emociones negativas, como positivas, aquí lo ideal es ejecutar las habilidades emocionales que dio a conocer Goleman, para identificar, analizar y accionar de la mejor manera ante determinadas situaciones.

Respecto anterior Goleman, (1995) hace dos aclaraciones. La primera es que, la inteligencia emocional no significa simplemente ser simpático, pues hay momentos en los que se puede requerir enfrentarse a alguien para manifestar una verdad, por más incómodo que sea la situación. En segundo; la inteligencia emocional no significa expresar los sentimientos sin moderación, significa manejar y expresar los sentimientos de una manera adecuada y efectiva, permitiendo que

las personas busquen una meta en común dejando a un lado las diferencias (Carrillo y Condo, 2016).

Esto da a entender que en la inteligencia emocional se deben considerar ciertas limitaciones, para proteger la integridad de una y otra persona (hablando de cualquier tipo de relación). No siempre se debe complacer al otro, sino que, se tiene que aprender a marcar límites, para ello es importante hacer uso de la comunicación, y hacer usos de las habilidades sociales, ya que estas generan una orientación para saber manejar la situación, mientras se regula el estado anímico; lo ideal es que las personas involucradas salgan satisfechas y no se vea afectada su integridad.

Esto significa manejar y expresar los sentimientos de una manera adecuada y efectiva, permitiendo que las personas busquen una meta en común, para dejar a un lado sus diferencias.

En cuanto al segundo punto que aborda el autor, es inevitable predecir o manejar la acción y sentimiento de los otros, sin embargo, la forma en que se actúa de manera personal es lo que le compete; como fue mencionado, lo ideal es expresar los sentimientos, aprender a regularlos y comprender la situación con el fin de manejar adecuadamente la situación.

En conclusión, la teoría de la inteligencia de Daniel Goleman, señala que se necesita más que tener un intelecto bien desarrollado para sentirse satisfecho en la vida, pues las emociones juegan un papel fundamental en la vida cotidiana; al estar en contacto frecuente con otras personas, provocando diferencias o problemáticas, ya que no todos piensan, sienten, o interactúan de la misma forma, incluso, pueden surgir situaciones que estén fuera de control, poniendo en conflicto a una persona, lo que provocará ciertas reacciones emocionales ya sean, negativas o positivas.

Ahora bien, para lograr afrontar y solucionar dichos acontecimientos, el autor considera necesario desarrollar las cinco habilidades emocionales, con el propósito de una toma de decisiones congruente y generar un ambiente pacífico.

Por otro lado, reconocer las emociones como lo propone el autor puede ser funcional, sin embargo, se debe considerar el ambiente, la crianza, y la sociedad a la que pertenece la persona, pues como se mencionó anteriormente, no todos desarrollan el mismo temperamento, ni crecen en las mismas circunstancias. Por lo tanto estos factores pueden ir alterando la inteligencia emocional de las personas.

2.3 ¿Qué es la inteligencia emocional? ¿Cuál es su función?

Antes de abordar la inteligencia emocional (IE), es importante conocer lo que es una emoción, ya que éstas juegan un papel importante como objeto de estudio en este análisis, es decir, sin su presencia no sería posible hablar de este tipo de inteligencia. Para conceptualizarla, se toman en cuenta dos definiciones:

La primera es de Brody, (1999), quien define a las emociones como sistema motivacional conformado por componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, generando una reacción positiva o negativa, con una intensidad variable, provocadas por hechos que capturan la atención significativamente de una persona (Bericant, 2012).

Por otro lado Jasper, (2012) establece que una emoción es la reacción producida por el entorno físico y social inmediato; por lo general se manifiestan rápidamente, acompañadas por un conjunto de expresiones faciales y cambios corporales.

Definir la emoción puede ser un tanto complejo, sin embargo hay rasgos generales que permiten distinguirla, por ejemplo, la emoción es aquella reacción fisiológica, cognitiva y conductual que experimenta una persona, sin embargo, no todos la viven de la misma forma, es decir, si dos personas producen felicidad, sus reacciones conductuales no son las mismas; una puede manifestar una sonrisa discreta, mientras que la otra puede saltar y reír con una carcajada extravagante.

Por otro lado, se entiende que esta reacción surge a partir de lo que se percibe del medio, es decir, la presencia de un estímulo es lo que provoca dicha reacción, pues habitualmente el estímulo se relaciona con algo que ya fue experimentado o simplemente tiene relevancia en la vida personal de un individuo. Otro rasgo es que, este va a influir de manera positiva o negativa en cada persona y con una intensidad diferente.

Las emociones forman parte de la vida cotidiana; constantemente se reciben estímulos con el fin de producir nuevas experiencias y sentimientos. Estos se almacenan en la memoria; posteriormente, cuando una persona esta expuesta a una situación igual o similar, su memoria avisará de manera consciente o inconscientemente lo agradable o desagradable que puede ser, y así reaccionar ante dicho escenario.

Brody, (1999) menciona que los estímulos tienen un significado interpersonal, y por ello el ser humano reacciona inmediatamente. Naturalmente la respuesta se va a producir en cuanto el individuo lo perciba como algo relevante; de esa forma los objetos, personas, situaciones o sentimientos pasados captan la atención y producen la emoción (Bericat, 2019).

Por otro lado, las emociones se categorizan en primarias (como el enojo, miedo, tristeza, alegría, y sorpresa) y secundarias (que son culpa, la vergüenza, el amor, el

resentimiento, la decepción o la nostalgia). Las primarias se consideran respuestas universales, es decir; son aquellas que se presentan de forma fisiológica, biológica y neurológicamente innata, mientras que las secundarias, son una combinación de las primarias; habitualmente están condicionadas a nivel social y culturalmente (Bericat, 2019).

Las emociones se vuelven indispensables, ya que permiten relacionarse con los demás. Cabe mencionar que antes del nacimiento éstas ya se van almacenando en el temperamento de un niño; y después de nacer, el niño necesita generar una proximidad con su madre, para conformar un vínculo afectivo. Esto quiere decir que, desde que una persona nace, tiene necesidades afectivas, y para que éstas sean cubiertas deben recibir estímulos agradables.

Como por ejemplo, cuando una madre evoca sentimientos agradables para un niño, a través de expresiones verbales y físicas que denotan afecto, o cuando se encarga de cubrir sus necesidades fisiológicas, es una forma de que un neonato experimente sus primeras emociones.

Esto quiere decir que, a lo largo de la vida éstas tienen gran influencia de cómo se percibe, se desenvuelve y como interactúa una persona a través de sus relaciones interpersonales, así mismo, da a conocer el estado emocional y psicológico en que se encuentra.

Ahora bien, después de analizar lo que es una emoción y su importancia en la vida del ser humano, se pretende examinar qué es la inteligencia emocional y cuál es la función que posee dentro de la vida de una persona. En primer lugar, se define como la capacidad o habilidad de sentir, entender y aplicar eficazmente el poder de las emociones como fuente de motivación humana, que se relaciona con la información, conexión e influencia que se percibe del medio (Jiménez, 2018).

En otras palabras la inteligencia emocional se refiere al uso de las emociones; para influir de manera positiva o negativa en el bienestar de una persona, proyectando los resultados a través de comportamientos y sentimientos. Naturalmente, dentro de la IE se pretende que dichas emociones ayuden a promover mejores resultados de desarrollo personal; sin embargo, no siempre las situaciones son las mismas o se perciben con el mismo grado de dificultad para todos, y por eso es importante conocerlas, para gestionarlas o transfórmalas en beneficio.

Castillo, (2015) considera que la Inteligencia Emocional no solo interviene para relacionarse adecuadamente con los otros, también influye de manera personal, es por eso que se divide en dos formas, que explica de la siguiente manera:

La primera es intrapersonal; se refiere al desarrollo y uso en relación de sí mismo, de manera personal, por lo tanto, se desarrolla la capacidad para plantearse metas, evaluar habilidades y desventajas personales, controlar el pensamiento propio, e incluso trabaja de la mano con la autoestima de una persona, sus proyectos individuales, y de más.

Por otro lado se encuentra la interpersonal, que se relaciona con la efectividad en las relaciones con los demás; la base de esta inteligencia es la comunicación para facilitar la comprensión y entendimiento de los demás, saber escuchar, proyectar empatía e identificar las emociones ajenas.

Con todo esto, se entiende de forma general que la IE produce una diversidad de beneficios en la vida de una persona, por ejemplo, tener éxito en las áreas de la vida que implican relacionarse con los demás, tener una autoestima más alta y mayor sensación de autocontrol, mejor salud al manejar de manera más efectiva el

estrés y la ansiedad, tener menos altibajos emocionales que puedan perjudicar la estabilidad emocional y física de una persona (Paoli, 2018).

Como fue mencionado anteriormente, las emociones tienen un gran impacto en la vida personal, pues todo ser humano se desarrolla en diversas áreas, como: social, laboral, educativo, familiar, entre otras, que generan una emoción. Estas se han categorizado como positivas o negativas, sin embargo; cada una tiene su importancia, ya que gracias a ellas se adquieren experiencias y se conforma un conocimiento previo de "equis" situación.

Ahora bien, generar una inteligencia emocional no sólo es permanecer en la emoción de la felicidad, pues, toda persona tiene una perspectiva y forma de interpretar los estímulos que se producen en cualquier lugar, provocando con mayor o menor intensidad cualquier emoción. Es decir, si dos personas se enfrentan a una misma situación, no significa que van a reaccionar de la misma forma, pues hay que considerar la perspectiva, la experiencia y el aprendizaje que ya han tenido; desde estos factores la persona va a responder al estímulo.

El problema radica en no lograr gestionar la emoción; es ahí cuando la problemática realmente repercute en la vida de una persona, y se vuelve un problema común, ya que, a nivel social se tiene entendido que las emociones "negativas" son características de una "mala" persona, esto incita a reprimir las emociones, y al no validarlas comienza a generar problemas de salud, psicológicos, físicos y sociales, evitando sentir satisfacción en la vida diaria.

Es aquí donde la inteligencia emocional cumple su función; ya que en su mayoría muchas personas presentan problemas emocionales, y conductuales precisamente por no haber desarrollado la habilidad de reconocer sus emociones y así lograr

gestionarlas; sin embargo, no hay impedimento para desarrollarla en otras etapas de crecimiento.

Esto depende de la convicción de una persona, es decir, si tiene la disponibilidad de mejorar su calidad de vida lo ideal es trabajar la IE dentro de proceso terapéutico, esto brinda grandes beneficios a la persona. La escuela de posgrados en Psicología y Psiquiatría, (2021) los explican de la siguiente manera:

- Reconocer nuestros estados de ánimo y reflexionar sobre ellos para
- Tomar mejores decisiones
- Tener autocontrol
- Relacionarnos mejor con los demás al reconocer también las emociones de los otros
- Entender las situaciones y como suceden de forma real
- Atender a nuestras necesidades y bienestar, mejorando así nuestra calidad de vida
- Conocernos mejor a nosotros mismos y a los demás

Por lo tanto la función, concluye en desarrollar habilidades necesarias para obtener resultados de bienestar; actuar, pensar y sentir con el fin de tener satisfacción consigo mismo y quienes le rodean, por ello, es vital cuidar la calidad del pensamiento, la percepción y entendimiento de las emociones, y gestionarlas a favor del bienestar, ya que la el bienestar depende de la calidad de vida emocional.

2.4 La familia: Factor que influye en la inteligencia emocional.

Existe una variedad de problemáticas que afecta el desarrollo de la inteligencia emocional, las cuales estropean la capacidad de gestionar las emociones de manera efectiva. Para entenderlos, es importante mencionar que esta problemática

surge desde las primeras relaciones interpersonales que desarrolla una persona, por ejemplo, las relaciones primarias que surgen durante la infancia generan un aprendizaje previo sobre las emociones, y como deben ser ejecutadas, o en su defecto, a reprimirlas.

Como se sabe, las relaciones primarias surgen al crear los primeros vínculos afectivos, como lo son los padres o aquellas personas que se encargan de la crianza y cuidados de un menor.

Heras, et, al. (2016) menciona que desde el nacimiento, niños y niñas se desarrollan en un ambiente impregnado de emociones, esto quiere decir que durante los primeros años de vida, el menor aprenderá a manifestar sus propias emociones, a recibir las de los demás, y a responder ante ellas tratando de controlar sus propias emociones. Por lo tanto, los primeros vínculos emocionales se establecen no solo con los padres, sino, con aquellas personas que forman parte del círculo familiar, y posteriormente en la escuela con los maestros o compañeros de la misma.

Un punto realmente significativo, es la forma en que se adquiere éste aprendizaje, y cómo se desarrolle emocionalmente el infante, ya que de ello dependerá su bienestar personal y calidad de vida. Esto quiere decir que, si en el ámbito familiar al niño no le proporcionan el conocimiento necesario para desarrollar estas habilidades, tendrá dificultades para enfrentarse al mudo exterior por un desbalance emocional, y probablemente manifieste inseguridades, incluso problemas emocionales.

Como se puede entender, las relaciones familiares o vínculos producidos en ella, van a repercutir directamente en la IE, pues es ahí donde un infante aprende a desenvolverse con los otros y llevar a la práctica habilidades de afrontamiento y gestión emocional.

Un ejemplo, si una persona se desenvuelve con padres agresivos, constantemente experimentará emociones como el miedo, tristeza, o enojo, evidentemente no logrará prestar atención a sus la emociones, ya que sus figuras de apego no le proporcionan las habilidades de reconocimiento y afrontamiento, solo le están proporcionando el estímulo para provocar la emoción, la cual queda estancada o reprimida.

Evidentemente su estado emocional del niño se va deteriorando, crece con inseguridades, baja autoestima, entre otras características que lo alejan de poder desarrollar una inteligencia emocional, Además, se debe tener en cuenta que si la IE de una persona es deficiente otros tipos de inteligencia se verán afectados, como el área cognitiva, lingüística, la lógica y de más. Es por ello, que en las distintas etapas de crecimiento una persona presenta dificultades para afrontar las circunstancias, y su bienestar se degrada.

En el ámbito familiar las personas que llevan el cargo principal (como los padres) que son los que cubren y proveen las necesidades de los menores, tienen una gran responsabilidad para inculcar la importancia de la gestión de las emociones, ya que, de ellos depende su desarrollo desde diferentes aspectos.

Retomando las habilidades que plantea Goleman en la teoría de IE, que son: equilibrio anímico, el autoconocimiento, la motivación, empatía, y habilidades sociales. Se reconoce que, estas son indispensables por lo que deben ser

desarrolladas en el núcleo familiar, pues de esta manera va favoreciendo dentro de los vínculos familiares, con hermanos, padres, y otras personas cercanas.

Naturalmente cuando en el núcleo familiar carecen este tipo de habilidades, muy probable es porque su relación tenga diversas carencias. Por ejemplo las carencias afectivas, éstas se componen por: inestabilidad familiar y personal, unión precoz de la pareja, incomunicación, malos tratos, celos, inseguridad, toxicomanías, prostitución, incesto, frustración, violación, desnutrición, falta de prevención (tanto de salud como de higiene), falta de identidad individual y familiar, auto marginación, problemas de convivencia, infanticidio, delincuencia, mendicidad, indiferencia e irresponsabilidad (Álvarez y Rojas, 2019).

Claramente, la inestabilidad familiar va a provocar un desequilibrio emocional, porque vuelve el ambiente carente de habilidades, por lo tanto, no se pueden desarrollar la empatía en un ambiente familiar que produce malos tratos o violencia, o equilibrio anímico, cuando los padres no saben controlar sus emociones y derivado a ello producen conductas violentas.

De forma contraria, si los padres o figuras de cuidado en una familia, llevan a la práctica técnicas que favorezcan sus relaciones entre unos y otros, además de atender las necesidades tanto afectivas y físicas de los integrantes dependientes (como los hijos); brindan una escucha activa, validan sus emociones, empuñan con ellos, con el fin de actuar de forma inteligente ante las situaciones, proveerán un ambiente agradable en el que el infante sienta la seguridad de expresarse.

Ambos contextos exponen la diferencia que hay entre carecer de habilidades y de llevarlas a la práctica. En base a esto se determina que la interacción familiar influye de manera personal en el desarrollo emocional, pues estar expuesto a escenarios desagradables va a deteriorar la expresión de emociones, por lo tanto solo serán reprimidas y tendrán consecuencias a nivel emocional y físico de una persona.

CAPÍTULO III.

LA ADOLESCENCIA

3.1 ¿Qué es la adolescencia?

Hidalgo, (2017) da a conocer que la adolescencia procede de la palabra latina “adolescere”, del verbo adolecer; en castellano tiene dos significados, el primero es tener cierta imperfección o defecto, crecimiento maduración, y en segundo, es el periodo de tránsito entre la infancia y la edad adulta.

Por otro lado, la Organización Mundial de la Salud, considera que la adolescencia es la etapa que se comprende entre los 10 a 19 años de una persona. A pesar de ser una etapa compleja en la vida humana, marca la transición de la infancia al estado adulto, en la cual se producen cambios tanto físicos, psicológicos, biológicos, intelectuales y sociales. Esta etapa se clasifica en dos etapas, la primera es la adolescencia precoz o temprana, que va de los 10 a 14 años y la segunda que es la tardía que comprende de los 15 a 19 años de edad (Borrás, 2014).

Como se dio a conocer, ésta etapa se divide en dos tipos. La primera es la adolescencia temprana o precoz en la que existen cambios significativos para la persona. Allen y Waterman, (2019) explican los cambios de la siguiente manera:

Los físicos que son, el crecimiento de vello en las axilas, zona genital, el desarrollo de los senos en las mujeres y el aumento del tamaño de los testículos en los varones. Por lo general, el cambio empieza uno o dos años antes en las mujeres que, en los varones. En las mujeres, algunos cambios pueden comenzar desde los 8 años, y a los 9 años para los varones. Otro cambio significativo es cuando las

jóvenes tienen su primera menstruación alrededor de los 12 años, y de 2 a 3 años después presentan el desarrollo de los senos.

En cuanto a los cambios psicológicos, es común que los jóvenes desarrollen su egocentrismo, sin embargo, algunos de los preadolescentes y adolescentes más jóvenes suelen sentirse cohibidos por su apariencia, hasta llegar a sentirse juzgados, también, es posible que comiencen a explorar formas de ser independientes, probar sus límites, por lo tanto, pueden reaccionar con intensidad cuando los padres o tutores reafirman los límites.

Posteriormente, la adolescencia tardía Castillero, (2018) considera las siguientes características como las más relevantes:

En primer lugar, ésta se caracteriza por ser una etapa que antecede a la edad adulta, y como la última parte de la adolescencia. Se presenta en un periodo que va de los 15 y los 21 años (algunos autores consideran que se da desde los 15 hasta los 19, otros proponen entre los 17 y los 21). En esta etapa se consideran que los cambios son más madurativos e importantes, pues a nivel físico ya se han producido (en la adolescencia temprana), aunque ello no implica que el cuerpo no siga en desarrollo.

En esta etapa, la búsqueda de identidad es uno de los principales objetivos de la adolescencia, ya que los jóvenes tienden a buscar la aceptación de sus iguales. Mientras que, van forjando sus valores, actitudes e incluso la imagen física; sin embargo, al alcanzar la adolescencia tardía el joven ya no manifiesta tanto esta dependencia, pues ya ha desarrollado su propio esquema moral, sus opiniones y prioridades o su estilo de vida (Sanz, 2022)

Estas características explican esta etapa de forma general, sin embargo, tampoco llevan como tal un proceso continuo y uniforme, pues cada adolescente lo experimenta de diferente manera, en causa de diferentes factores que le rodean.

Por ejemplo, los aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden interferir para acelerar o detener la madurez, haciendo un cambio un tanto más complicado, sin embargo, cuando los jóvenes son apoyados por sus padres lo superan sin excesivos problemas. Por ello es importante que el adolescente vaya forjando sus relaciones y redes de apoyo.

3.2 Problemáticas que enfrentan los Adolescentes.

Como se dio a conocer en el tema anterior, la adolescencia es una etapa que para algunos jóvenes es difícil afrontar, por diversos cambios, o situaciones que alteran su estabilidad. Muchas de ellas, surgen en los ambientes en el que se desenvuelve, como la escuela, el hogar, entre otros; afectando su salud mental e incluso la física.

Etorkintza, (s/f) explica las principales problemáticas que enfrenta el adolescente de la siguiente manera:

- **Problemas escolares:** Muestran dificultad para mantener un rendimiento académico o comportamiento a causa de ciertas frustraciones en los resultados dentro de la escuela. Lo ideal, es actuar de inmediato para evitar que los chicos lleguen al punto de dejar la escuela o que su rendimiento baje hasta niveles que afecten a su futuro.
- **Problemas familiares:** Este tipo de problemáticas son de los más frecuentes durante la adolescencia, a causa de una la relación inestable con sus padres o simplemente no se siente comprendidos por ellos, justo por la etapa en la que se encuentran.

Para trabajarlo, padres y madres los padres deben tener paciencia, y forjando los vínculos a través de la empatía, y afecto.

- Problemas alimenticios: Esta etapa puede ser vulnerable ante este tipo de problemáticas, ya que, es el momento en el que los jóvenes están en construcción de identidad, por lo que, en ocasiones su ambiente social los influye a una diversidad de etiquetas y estereotipos, o contrario a ello descuidan esta necesidad provocado los problemas de alimentación, que a largo plazo se convierten en trastornos como la anorexia y la bulimia.

Una forma de prevenirlo es implementar una relación saludable con la comida, y así, conocer bien las enfermedades para detectarlas en sus primeros síntomas, con el fin de que las consecuencias sean mínimas.

- Acoso por Internet: Las últimas generaciones han crecido con aparatos tecnológicos para mantenerse conectados con el medio y las redes sociales no son la excepción. A pesar de que son una herramienta poderosa; de la que se puede sacar un magnífico rendimiento, sin embargo, muchos no la utilizan con seguridad. Por ejemplo el ciber bullying es uno de los problemas más popularizados, o simplemente su uso excesivo hasta crear una dependencia de los dispositivos móviles.

Hoy en día resulta casi imposible evitar el acceso a internet; por lo tanto, se considera proporcionar una educación de lo que pueden y qué no puede hacer por Internet; de esa forma disminuirá la posibilidad de que sufran este tipo de acoso o de que corran otros riesgos asociados al uso de estas herramientas.

- Consumo de sustancias: Socialmente es imposible que los adolescentes no estén expuestos a temas de sustancias legales o ilegales, desafortunadamente quienes

caen en el consumo de las mismas, es en parte por no saber gestionar las emociones (causando drogo dependencias) y lo toman como un método para liberarse de lo que les aqueja; sin embargo, no está de más mantener la confianza de hablarle a los jóvenes sobre el tema, con el fin de prevenir, o en su defecto reducir el abuso de sustancias como: alcohol, marihuana, cocaína, entre otros.

- **Problemas Sexuales:** Esta es una etapa en la que el adolescente esta en constantes cambios y tiene curiosidad por experimentar nuevas circunstancias; las sexuales no son la excepción, sin embargo, corren algunos riesgos como abuso sexual (principalmente en las adolescentes). Otros de los problemas que enfrentan es el riesgo de contraer ETS, o embarazos no deseados.
- **Cambios físicos:** Han sido de los problemas más comunes a los que se enfrenta, ya que, se produce una transición significativa, para hombres y mujeres que han pasado por este proceso el cual afecta a unos más que otros; una de las consecuencias es la inseguridad de su físico; habitualmente este tipo de situaciones provocan que el adolescente experimente emociones de pena, vergüenza, afectando gravemente su salud emocional (Moratalla, 2021).

Como toda etapa de desarrollo el ser humano presenta dificultades, sin embargo, en la adolescencia son más significativos ya que se encuentran en un proceso de cambios, y puede tener mayor complejidad cuando no tienen desarrolladas las habilidades de afrontamiento, emocionales, o de manera general su inteligencia emocional.

Cuando un adolescente no tiene redes de apoyo, y naturalmente no sabe cómo lidiar con estas problemáticas, es porque su desarrollo emocional ha estimulado para afrontar estas situaciones, y necesita trabajar con su gestión de emociones para que sus otros tipos de inteligencia le permitan razonar sobre dichas situaciones.

CAPÍTULO IV.

INTELIGENCIA EMOCIONAL DE LOS ADOLESCENTES EN MÉXICO

4. 1 Salud emocional.

Antes de analizar el estado de salud en el que se encuentra el adolescente mexicano, es importante mencionar que a nivel mundial la OMS, (2021) determina que uno de cada siete jóvenes de 10 a 19 años padece algún trastorno mental, correspondiente al 13% de la carga mundial en morbilidad. Por otro lado, la depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento son las causas principales de producir una enfermedad o discapacidad entre los adolescentes, y el suicidio ocupa el cuarto lugar como causa de muerte entre los jóvenes de 15 a 19 años.

Ahora bien, la salud mental de los adolescentes mexicanos ha demostrado grandes consecuencias dentro del país, sin embargo, no se considera como un tema relevante, así lo demuestra el Programa Nacional de Juventud (Pro juventud) 2014-2018, pues solo se le ha proporcionado el 21.3% de importancia, teniendo como consecuencia las muertes de adolescentes por lesiones auto infligidas. En base a ello, se considera crucial elevar el rango de importancia, y así disminuir el número de suicidios en el país (Instituto mexicano de la juventud, 2018).

Mientras tanto en el año 2011, se obtuvieron casos de suicidios que correspondían a un 43% de los jóvenes mexicanos, dicha cifra corresponde a un rango de edad de 15 y 19 años. Por otro lado, los que cubrían un número más elevado eran los jóvenes de 20 a 24 años representando al 15% de casos totales. Otro dato

obtenido, es que el suicidio en hombres del norte de la república, habían incrementado (Instituto mexicano de la juventud, 2018).

Masse, (2022) explicó un reporte de Health at a Glance 2021 de la OCDE, el cual concluye que México es uno de los países más afectados en problemas de ésta índole, pues en el año 2020 se obtuvo que el 28% de adultos tenían señales de depresión, la cual resulta nueve veces mayor que la de 2019.

En cuanto a la población juvenil, la cifra es aún mayor, pues en la primera ronda de VoCes-19 en noviembre del año 2020, se aplicó una encuesta en línea aplicada para personas de 15 a 24 años, y se obtuvo que el 64% de adolescentes y el 71% de jóvenes presentaron síntomas de depresión. Las cifras no son comparables con las de la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos) porque vienen de encuestas distintas, pero aun así proyectan la gravedad del problema (Masse, 2022).

En cuanto a los datos expuestos, se comprende que México carece de educación emocional y por supuesto de importancia en la salud mental, no solo del adolescente, sino también de los adultos; por lo que se determina una probabilidad en cuanto a que el adulto mexicano atraviesa estos padecimientos porque en su etapa de transición no logró forjar sus habilidades emocionales; en consecuencia presenta dichos problemas que dejan en claro la importancia de gestionar emociones y sentimientos para evitar un malestar futuro.

Por otro lado, presentar este tipo de trastornos se considera un problema de salud pública en el país que afecta a millones de adolescentes, sin embargo, las mujeres cubren un mayor porcentaje, considerando que la mayoría de padecimientos inician alrededor de los 14 años y en su defecto no son detectados o tratados. En ocasiones

las personas afectadas llegan a tardar hasta 14 años más para recibir atención psicológica (Asociación Psicoanalítica Mexicana, 2018).

Esto confirma que, no tratar a tiempo las problemáticas en la adolescencia, puede repercutir a largo plazo, afectando la salud mental. Pues si se consideran a las personas adultas, probablemente no lograron forjar sus bases emocionales de control emocional y conductual, por lo tanto en la adultez siguen manteniendo dichos conflictos.

La importancia de tener personas o redes de apoyo en esta edad es fundamental, principalmente para resolver dudas de todo lo nuevo que se presenta y van experimentando, por eso es importante generar comunicación, confianza y habilidad para apoyarlos cuando lo requieran.

De no ser así, la situación puede agravarse, teniendo en cuenta los factores de riesgo como la pobreza, los malos tratos dentro o fuera de la familia, la violencia (u otros problemas) pueden hacer que los adolescentes sean vulnerables, aunque en esta etapa es característico padecer de altibajos emocionales, se vuelve patológico cuando prevalece por un periodo mayor a 6 meses, según lo dicta el DSM-V.

De otro como, si el adolescente ya presenta intentos de suicidio, autolesiones, o simplemente los altibajos emocionales afectan su vida cotidiana, también se considera patológico, pues la sintomatología le impide desenvolverse adecuadamente, y su estado emocional, psicológico y social comienzan a verse afectados.

Otros determinantes importantes de la salud mental en los adolescentes son la calidad de su vida doméstica, las relaciones con sus compañeros, si están expuestos a violencia (ya sea violencia física o sexual), intimidación, una educación

muy severa por parte de los padres, problemas socioeconómicos y problemas graves de otra índole constituyen riesgos reconocidos para la salud mental (OMS 2021).

Claramente los factores a los que un adolescente está expuesto puede alterar su salud, sin embargo, como se mencionó anteriormente la adolescencia es un período crucial para el desarrollo de hábitos sociales y emocionales que va adquiriendo a lo largo de la vida, por ello, es importante que los padres enfatizen en implementarlos para que ellos en esta etapa de forma autónoma busquen su bienestar mental.

Algunos de estos hábitos son: proveer su descanso, es decir tener hábitos de sueño saludables, hacer ejercicio y cuidar de su estado físico, establecer relaciones interpersonales, habilidad en la resolución de conflictos o situaciones difíciles y aprender a gestionar las emociones. Es importante contar con un entorno favorable y de protección en la familia, la escuela y la comunidad en general, de esta forma se creara un hábito para el adolescente; si desde casa se implementan este prototipo de vida, él de forma autónoma lo buscará.

La idea no solo es educar a una persona emocionalmente, pues se considera que lo físico, social y área cognitiva deben ser estimuladas para trabajar en conjunto, y así forjar bases funcionales que permitan un estado satisfactorio, en su vida.

Finalmente se concluye que, la salud emocional del adolescente es significativamente perjudicial para su desarrollo de manera general, ya que eleva su estado de vulnerabilidad ante las adversidades, por eso es importante fomentar hábitos desde la infancia, y crear un vínculo seguro, para cuando el individuo atraviese por esta etapa, tenga la facilidad de afrontar las problemáticas, no esté

exento a desarrollar algún tipo de trastornos o patologías así como las generaciones de los últimos años en el país.

4.2 Trastornos Emocionales del Adolescente.

Para abordar los trastornos emocionales de los adolescentes, hay que entender que estos afectan principalmente la capacidad de las personas para manejar las actividades de la vida diaria, y puede causar conflictos en los pensamientos, sentimientos, conducta o relaciones personales (RUM,s/f).

Actualmente los adolescentes experimentan trastornos emocionales de forma regular, como por ejemplo, trastornos de ansiedad (presentando ataques de pánico o preocupaciones excesivas) que es uno de los más habituales en su edad.

Según la OMS, (2021) calcula que el 3,6% de los adolescentes de 10 a 14 años y el 4,6% de los de 15 a 19 años padece un trastorno de ansiedad; mientras que el 1,1% corresponde a los adolescentes de 10 a 14 años, el 2,8% de los de 15 a 19 años padecen depresión. La depresión y la ansiedad presentan algunos síntomas iguales, como son cambios rápidos e inesperados en el estado de ánimo.

El riesgo al que se enfrentan los jóvenes es que durante esta etapa, se pueden confundir las características de los cambios por la pubertad con algunos trastornos, tal como lo es el estado de ánimo; retomando que los cambios de humor son distintivos de esta etapa, y en el caso de la depresión experimentar continuamente la emoción de la tristeza, pueden pasar desapercibido por las personas que rodea al adolescente, por ello es que el problema se aumenta hasta convertirse en patológico.

Cabe mencionar que, la ansiedad y trastornos depresivos pueden afectar profundamente el desempeño en la escuela, el estudio y el cumplir con determinadas tareas cotidianas, pues el retraimiento social puede generar el aislamiento y la búsqueda de soledad, e incluso la depresión puede llevar al suicidio.

Por otro lado, en el año 2021 México presentó a nivel nacional un total de 1097 defunciones registradas, las cuales corresponden a suicidios relacionados con problemas de salud mental (clasificados con base en la CIE-10), en jóvenes de 10 a 19 años de edad que presentaron lesiones auto infligidas intencionalmente. Según las etapas de la adolescencia se considera que 241 casos corresponden a jóvenes de 10 a 14 años, es decir que estaban en la primera etapa de la adolescencia, considerando a hombres y mujeres; mientras que 856 casos, corresponden a jóvenes de 15 a 19 años, considerando hombres, mujeres y uno no especificado (INEGI, 2021).(Ver. Tabla 1)

En base a lo anterior, el suicidio dentro del país se considera una de las consecuencias por la falta de salud mental en los jóvenes que atraviesan esta etapa. En específico el Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes, (2021) considera que los factores que orillan a tomar esa decisión en los jóvenes es a causa de problemas emocionales, problemas de relación social, problemas cognitivos, trastornos de conducta alimentaria, antecedentes de familiares, haber sufrido violencias, estar en un proceso de duelo por pérdidas, buscar tener a su alcance armas de fuego, realizar búsquedas en internet o en grupos de redes sociales sobre temáticas relacionadas al suicidio, incluso haber realizado intentos de suicidio previos.

Dado que, los problemas emocionales se encuentran en el lugar número uno dentro de los factores de suicidio, se comprende que este mantiene cierta sintomatología, como: miedos extremos, ansiedad, tener baja autoestima, tener

culpa o autolesiones como cortes con navajas, inicio en el consumo o abuso de sustancias como alcohol, tabaco u otras drogas ilegales.

Evidentemente hay un desbalance emocional, en el caso del consumo de drogas es una técnica de la que hace uso el adolescente para fugarse de su realidad, en el caso de la baja autoestima, esta puede tener un origen vareado, sin embargo en esta investigación se ha considerado que el origen de este esta emocional surge por la falta de confianza, seguridad y cualidades que se desarrollan al establecer un vínculo seguro con la figura de apego.

También se consideran significativos los problemas alimenticios, pues en este caso la anorexia (evitan la comida, la restringen o sólo comen cantidades muy pequeñas), bulimia (comportamientos para compensar el exceso de comida, como vómitos forzados, uso de laxantes o diuréticos, ayunos, ejercicio excesivo) o el trastorno por atracón (pierden el control sobre lo que comen) su origen pueden desencadenarse por hechos traumáticos relevantes en la vida del adolescente, de igual manera, orientado a falta de aceptación, autoestima y otras habilidades que componen la seguridad de sí mismo.

En consecuencia, la salud mental de los adolescentes mexicanos es deficiente, por ello, se reitera a atender, y forjar las habilidades emocionales en una edad temprana, para que en la etapa de transición los padecimientos emocionales no lleguen a agravarse como es el caso de muchos jóvenes que se han suicidado, terminan dependientes de sustancias provocando drogadicción o alcoholismo, mientras tanto, para aquellos jóvenes que se encuentran en esta etapa, lo ideal es recibir atención psicológica y mejorar su calidad de vida.

4.3 El apego parental y su influencia en el desarrollo de la inteligencia emocional.

Después de haber analizado los tipos de apego, y conocer la importancia que tiene en la vida del ser humano se reconoce que el apego influye en el desarrollo emocional; primero por el lazo afectivo con la figura de apego, pues de esa forma comienza a forjar sus redes de apoyo, así como a crear sus primeras relaciones interpersonales, las cuales influyen en la salud mental y emocional. Por otro lado, tiene gran relación al perseverar su salud física, distintivo a la supervivencia y cuidado personal, en conclusión se puede decir que, el apego de alguna manera brinda el cuidado necesario para vivir y cubrir necesidades, mientras que transmite conocimientos de como desenvolverse en diversos ambientes.

Los factores que interfieren al desarrollar la inteligencia emocional en una persona, son a las que está expuesto durante los primeros años de vida, considerando a las personas involucradas en su crianza, cuidado y ambiente que prevalezca dentro de su relación afectiva (padre e hijo).

Moroco, (2020) realizó un trabajo de investigación que permite entender el impacto que tiene el apego en la inteligencia emocional. Este trabajo de campo se ejecutó en la paz Bolivia, para comprobar la influencia que tiene el apego sobre la inteligencia emocional con los adolescentes de la unidad educativa gran poder "B"; la población que se utilizó fue el turno de la mañana de 2do, 3ro y 4to grado, en ambos géneros en edades de 13 a 16 años, los resultados se obtuvieron de la siguiente manera.

Para lograr obtener datos concretos, se utilizaron dos pruebas con el fin de medir las dos variables ya mencionadas. La primera prueba considerada fue el uso de CaMir-R; un cuestionario que mide las representaciones de apego, el cual se compone de 32 ítems en una escala tipo Likert que permite calcular 7 factores de apego.

Por otro lado, para evaluar la variable de inteligencia emocional se utilizó el PIE, un cuestionario de IE; el objetivo de esta prueba es evaluar la capacidad del sujeto a través de cinco aptitudes (autoconciencia, control de las emociones, automotivación, empatía y relaciones interpersonales); se compone de 45 ítems.

Los resultados del test CaMir-R fueron los siguientes; el 46% del total de los participantes se encuentra en el estilo de Apego Seguro que son 25 estudiantes. El 31% de los participantes, está en el estilo de Apego Inseguro Preocupado, que son 17 participantes los que muestran este tipo de Apego. Y el 22% de los participantes se encuentran el estilo de Apego Inseguro Evitativo, que son 12 estudiantes adolescentes (Moroco 2020). (Ver. Grafica 2.)

Esto hace referencia que los cuidadores o figuras de apego de estos adolescentes les proyectaron el sentimiento de ser querido, en cuanto al Estilo de apego preocupado que ocupa el segundo lugar alude a la percepción de una intensa ansiedad de separación de los seres queridos y una excesiva preocupación actual por las figuras de apego, finalmente el estilo de apego inseguro evitativo representa el rechazo hacia los sentimientos de dependencia o rencor hacia sus seres queridos.

En cuanto a la evaluación de la inteligencia emocional se obtuvo que, la mayoría de los adolescentes maneja adecuadamente su capacidad, equivalente al 44% (24 adolescentes) entre la población evaluada, mientras que un 39% se encuentra en

un nivel de capacidad variable (21 adolescentes) dentro de la población, por otro lado, el 15% (8 adolescentes), ha calificado en un nivel bajo del manejo de la capacidad, finalmente el ultimo rango muestra un 2% (1 adolescente).(Ver. Grafica 2)

Para obtener la correlación de las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson; una prueba estadística que permite analizar la relación entre dos variables medidas, tal es el caso del apego y la inteligencia emocional. Los resultados de correlación es de 0.701, el cual representa una correlación positiva considerable de 0.701, lo que demuestra que el estilo de apego de cada adolescente es correspondiente al nivel de inteligencia emocional que manejan. (Ver. Tabla 2)

Respecto a los resultados se observó que la mayoría de los participantes están en el estilo de apego seguro haciendo referencia que durante el proceso de apego se sintieron queridos por sus figuras de apego, mientras tanto, los que presentaron apego preocupado determina que su percepción fue el sentimiento intenso de ansiedad por la separación con personas cercanas o de apego, junto con una excesiva preocupación actual por las figuras de apego, en cuanto al apego inseguro evitativo narra el rechazo hacia los sentimientos de dependencia y rencor hacia sus seres queridos (Moroco, 2020).

Por otro lado Mónaco, (2021) considera que las personas con apego inseguro, son aquellas que muestran altos niveles de ansiedad contantemente están en estado de hipervigilancia, con estrés; habitualmente para regular sus emociones reaccionan activando sus estrategias de proximidad, además, tienen baja capacidad para regular sucesos emocionales negativos, lo que es compatible con el estado de preocupación en el que frecuentemente se encuentran.

Las personas con una alta evitación tienen limitaciones para reconocer el estrés y realizan una desactivación emocional como estrategia para su regulación, defendiéndose del estrés, tratando de inhibir su conciencia pensamientos y recuerdos dolorosos.

Monaco et al., (2021) considera que la regulación emocional en la adultez también repercute en la salud mental al producir la emoción de la felicidad y el rendimiento laboral, por lo cual se puede decir que aprender a regular las emociones pueden afectar directamente el rendimiento en las actividades cotidianas, en el caso de los adolescentes su rendimiento educativo, así como el manejo de las emociones que experimentan entre sus relaciones inter personales.

CAPÍTULO V. METODOLOGÍA

5. 1 PROPUESTA

El siguiente instrumento se propone con el fin de evaluar la inteligencia emocional de los adolescentes mexicanos, ya que permite conocer el estado que se encuentra su desarrollo emocional, enfatizando aquellas habilidades que le permiten afrontar problemáticas y las que le impiden un progreso óptimo. De tal modo, el ámbito (educativo, clínico, o social) que haga obtenga dichos resultados, tendrá la capacidad para determinar las habilidades que necesitan potenciar los adolescentes mexicanos para mejorar su salud mental y tener la destreza de afrontar aquellas problemáticas que surgen a su edad. (Ver. Instrumento 1 y 2)

DESCRIPCIÓN GENERAL

Tabla 2.

Ficha técnica

Nombre Original	EQi-YV BarOn Emotional Quotient Inventory
Autor	Reuven Bar- On
Nombre de la versión Peruana	Bar-On ICE: NA
Adaptación Peruana	Nelly Ugarriza y Liz Pajares
Población de aplicación	Niños y Adolescentes entre 7 y 18 años.
Ámbito de aplicación	Educacional, clínico, jurídico.

Administración	Individual y colectivo
Descripción	El Bar-On ICE: NA es un instrumento psicométrico que contiene 60 ítems distribuidos por 8 escalas (inteligencia interpersonal, inteligencia intrapersonal, adaptabilidad, manejo de estrés, estado de ánimo general, impresión positiva, y el índice de inconsistencia), también, contiene una escala que evalúa las respuestas inconsistentes, diseñado para identificar respuestas al azar.
Material	El Bar-On ICE: NA puede ser aplicado físicamente a papel y lápiz o de forma computarizada, su ventaja es que la calificación es rápida y objetiva, omitiendo el uso común de escalas o tablas convencionales. <ul style="list-style-type: none"> • Copia del cuestionario (completo o abreviado) • Lápiz y borrador • Cuestionario digital (forma computarizada)
Duración	Aplicación completa de 20 a 25 minutos, y aplicación abreviada de 10 a 15 minutos.
Confiabilidad y validez	El Bar-On ICE: NA ofrece validez y confiabilidad ya que tiene un número de características de muestra normativa (N= 3, 374),
Aplicación	El instrumento no tiene alto grado de dificultad en su aplicación, incluso puede ser administrada de forma colectiva o individual, considerando un ambiente tranquilo y libre de interrupciones. El administrador debe estar familiarizado con el instrumento para dar indicaciones, como: no hay límite de tiempo, deben proporcionar los datos personales y datos de sección demográfica. La prueba contiene las indicaciones por lo cual el evaluado debe leer cuidadosamente cada oración y seleccionar una respuesta que mejor la describa (muy rara vez, rara vez, a menudo, o muy a menudo).

Interpretación	Este instrumento se compone por varias etapas de evaluación. Primero se realiza la interpretación de las categorías con los ítems correspondientes a cada una, posteriormente se desglosa la comprensión general de la inteligencia emocional a través de puntajes escalares con rasgos significativos de las categorías más desarrolladas o las que se necesitan optimizar.
----------------	--

ANEXOS

ANEXO 1

Tabla. 1

La siguiente tabla difunde los datos estadísticos por defunción a causa de problemas emocionales.

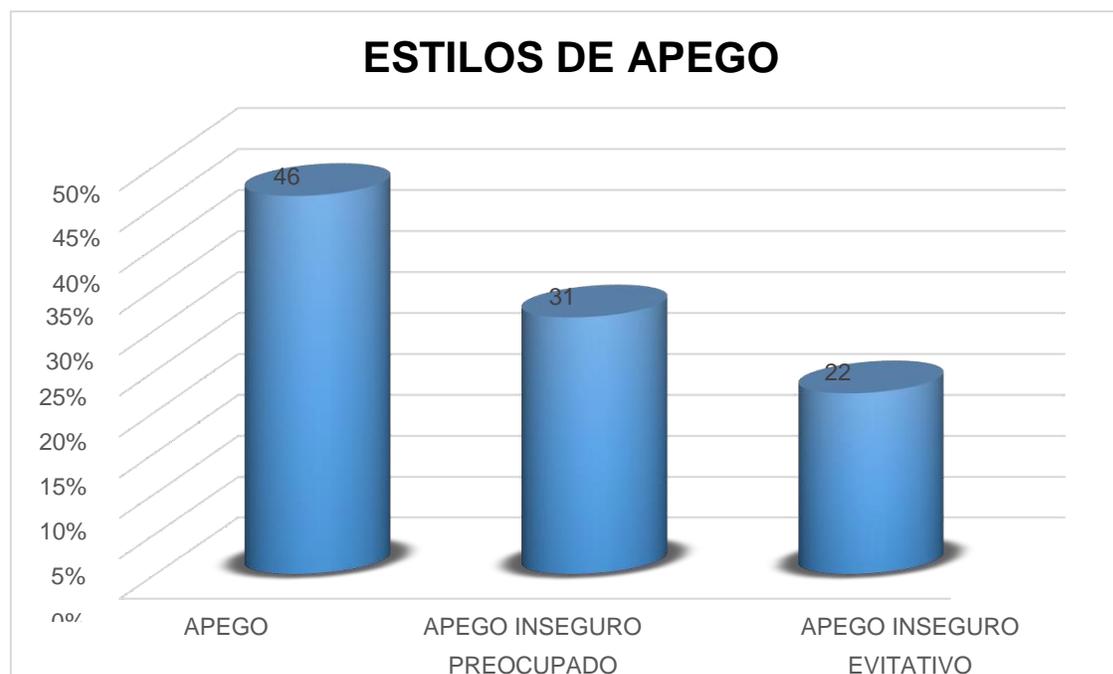
Entidad federativa	Grupos quinquenales de edad	2021		
		Hombres	Mujeres	No especificado
Total nacional	10 a 14 años	112	129	0
	15 a 19 años	582	273	1

Nota: se observa que la salud emocional del adolescente mexicano ha concluido en suicidio en el año 2021.

ANEXO 2

Gráfica. 1

La siguiente grafica representa la distribución porcentual de los estilos de apego.

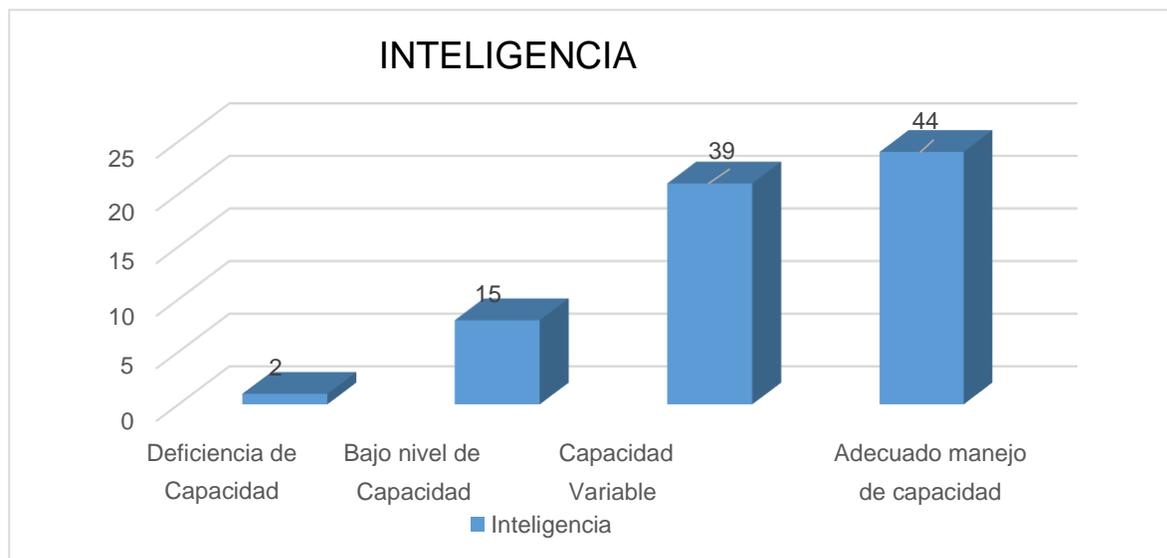


Nota: Se observa el estilo de Apego Inseguro Preocupado, Apego Inseguro Evitativo.

ANEXO 3

Gráfica. 2

La siguiente grafica representa la distribución de inteligencia emocional de los adolescentes.



Nota: se observa la capacidad de inteligencia en in nivel deficiente, bajo, variable y adecuado.

ANEXO 4

Gráfica. 3

La siguiente grafica representa el valor que correlaciona el apego y la inteligencia emocional de los adolescentes.

		ESTILOS DE APEGO	INTELIGENCIA EMOCIONAL
ESTILOS DE APEGO	Correlación de Pearson	1	,701**
	Sig. (bilateral)		,000
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	3230,833	13109,944
	Covarianza	60,959	247,357
	N	54	54
INTELIGENCIA EMOCIONAL	Correlación de Pearson	,701**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	Suma de cuadrados y productos vectoriales	13109,944	58968,759
	Covarianza	247,357	1112,618
	N	54	54

Nota: se observa la correlación que corresponde al nivel 0,01 (bilateral) que corresponde a la correlación positiva considerable de 0.701.

ANEXO 5

Instrumento. 1

El siguiente instrumento permite evaluar la inteligencia emocional de los adolescentes.

Nombre : _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Colegio : _____ Estatal () Particular ()
 Grado : _____ Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - COMPLETA

Adaptado por
 Nelly Ugarriza Chávez
 Liz Pajares Del Aguila



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. Muy rara vez
2. Rara vez
3. A menudo
4. Muy a menudo

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

	Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1. Me gusta divertirme.	1	2	3	4
2. Soy muy bueno (a) para comprender cómo la gente se siente.	1	2	3	4
3. Puedo mantener la calma cuando estoy molesto.	1	2	3	4
4. Soy feliz.	1	2	3	4
5. Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
6. Me es difícil controlar mi cólera.	1	2	3	4
7. Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
8. Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
9. Me siento seguro (a) de mí mismo (a).	1	2	3	4
10. Sé cómo se sienten las personas.	1	2	3	4
11. Sé como mantenerme tranquilo (a).	1	2	3	4
12. Intento usar diferentes formas de responder las preguntas difíciles.	1	2	3	4
13. Pienso que las cosas que hago salen bien.	1	2	3	4
14. Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
15. Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
16. Es fácil para mí comprender las cosas nuevas.	1	2	3	4
17. Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
18. Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
19. Espero lo mejor.	1	2	3	4
20. Tener amigos es importante.	1	2	3	4
21. Peleo con la gente.	1	2	3	4
22. Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
23. Me agrada sonreír.	1	2	3	4

24.	Intento no herir los sentimientos de las personas.	1	2	3	4
25.	No me doy por vencido (a) ante un problema hasta que lo resuelvo.	1	2	3	4
26.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
27.	Nada me molesta.	1	2	3	4
28.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
29.	Sé que las cosas saldrán bien.	1	2	3	4
30.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
31.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
32.	Sé cómo divertirme.	1	2	3	4
33.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
34.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
35.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
36.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
37.	No me siento muy feliz.	1	2	3	4
38.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
39.	Demoro en molestarme.	1	2	3	4
40.	Me siento bien conmigo mismo (a).	1	2	3	4
41.	Hago amigos fácilmente.	1	2	3	4
42.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
43.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
44.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
45.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
46.	Cuando estoy molesto (a) con alguien, me siento molesto (a) por mucho tiempo.	1	2	3	4
47.	Me siento feliz con la clase de persona que soy.	1	2	3	4
48.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
49.	Par mí es difícil esperar mi turno.	1	2	3	4
50.	Me divierte las cosas que hago.	1	2	3	4
51.	Me agradan mis amigos.	1	2	3	4
52.	No tengo días malos.	1	2	3	4
53.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
54.	Me disgusto fácilmente.	1	2	3	4
55.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
56.	Me gusta mi cuerpo.	1	2	3	4
57.	Aún cuando las cosas sean difíciles, no me doy por vencido.	1	2	3	4
58.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
59.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4
60.	Me gusta la forma como me veo.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nota: Este instrumento permite evaluar la inteligencia emocional desde 8 áreas que la componen. Este instrumento es la versión completa.

ANEXO 6

Instrumento. 2

El instrumento presente permite evaluar la inteligencia emocional de los adolescentes

Nombre : _____ Edad: _____ Sexo: _____
 Colegio : _____ Estatal () Particular ()
 Grado : _____ Fecha: _____

INVENTARIO EMOCIONAL BarOn ICE: NA - ABREVIADA

Adaptado por
 Nelly Ugarriza Chávez
 Liz Pajares Del Aguila



INSTRUCCIONES

Lee cada oración y elige la respuesta que mejor te describe, hay cuatro posibles respuestas:

1. **Muy rara vez**
2. **Rara vez**
3. **A menudo**
4. **Muy a menudo**

Dinos cómo te sientes, piensas o actúas **LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO EN LA MAYORÍA DE LUGARES**. Elige una, y sólo UNA respuesta para cada oración y coloca un ASPA sobre el número que corresponde a tu respuesta. Por ejemplo, si tu respuesta es "Rara vez", haz un ASPA sobre el número 2 en la misma línea de la oración. Esto no es un examen; no existen respuestas buenas o malas. Por favor haz un ASPA en la respuesta de cada oración.

		Muy rara vez	Rara vez	A menudo	Muy a menudo
1.	Me importa lo que les sucede a las personas.	1	2	3	4
2.	Es fácil decirle a la gente cómo me siento.	1	2	3	4
3.	Me gustan todas las personas que conozco.	1	2	3	4
4.	Soy capaz de respetar a los demás.	1	2	3	4
5.	Me molesto demasiado de cualquier cosa.	1	2	3	4
6.	Puedo hablar fácilmente sobre mis sentimientos.	1	2	3	4
7.	Pienso bien de todas las personas.	1	2	3	4
8.	Peleo con la gente.	1	2	3	4
9.	Tengo mal genio.	1	2	3	4
10.	Puedo comprender preguntas difíciles.	1	2	3	4
11.	Nada me molesta.	1	2	3	4
12.	Es difícil hablar sobre mis sentimientos más íntimos.	1	2	3	4
13.	Puedo dar buenas respuestas a preguntas difíciles.	1	2	3	4
14.	Puedo fácilmente describir mis sentimientos.	1	2	3	4
15.	Debo decir siempre la verdad.	1	2	3	4
16.	Puedo tener muchas maneras de responder una pregunta difícil, cuando yo quiero.	1	2	3	4
17.	Me molesto fácilmente.	1	2	3	4
18.	Me agrada hacer cosas para los demás.	1	2	3	4
19.	Puedo usar fácilmente diferentes modos de resolver los problemas.	1	2	3	4
20.	Pienso que soy el (la) mejor en todo lo que hago.	1	2	3	4
21.	Para mí es fácil decirle a las personas cómo me siento.	1	2	3	4
22.	Cuando respondo preguntas difíciles trato de pensar en muchas soluciones.	1	2	3	4
23.	Me siento mal cuando las personas son heridas en sus sentimientos.	1	2	3	4
24.	Soy bueno (a) resolviendo problemas.	1	2	3	4
25.	No tengo días malos.	1	2	3	4
26.	Me es difícil decirle a los demás mis sentimientos.	1	2	3	4
27.	Me disgusta fácilmente.	1	2	3	4
28.	Puedo darme cuenta cuando mi amigo se siente triste.	1	2	3	4
29.	Cuando me molesto actúo sin pensar.	1	2	3	4
30.	Sé cuando la gente está molesta aún cuando no dicen nada.	1	2	3	4

Gracias por completar el cuestionario.

Nota: El instrumento presente es la versión abreviada del BarOn ICE: NA

CONCLUSIONES

La elaboración teórica que se realizó en la presente investigación, permite analizar a profundidad el impacto que tiene el apego parental en la inteligencia emocional de los adolescentes.

Concluyendo con la importancia que tiene el desarrollo emocional, cognitivo, físico y social desde el nacimiento, además de los factores ambientales, relaciones interpersonales, las necesidades, la crianza, las habilidades cognitivas y emocionales que se presenten durante el crecimiento, pues es así como se va conformando un tipo de apego; al estimar que a partir de la relación establecida entre el cuidador primario y el infante se adquieren los primeros conocimientos que se verán reflejados en la IE.

En el caso de los adolescentes mexicanos, datos estadísticos e investigaciones más recientes, confirman la carencia de un desarrollo emocional, ya que en un porcentaje mayor al 50% tanto jóvenes y adolescentes presentan un problema de salud mental, principalmente trastornos ansiosos o depresivos; ocasionalmente terminan en el intento o acto de suicidad, así como autolesiones.

Para evitar este tipo de casos, se deben desarrollar ciertas habilidades que permiten tener el manejo de las emociones; establecer una gestión adecuada de ellas, y relacionarse con los otros y consigo mismo de forma saludable.

En términos generales México carece de investigaciones y atención en la salud de esta población, por ello es importante prestar mayor atención al tema con el fin aportar conocimiento a los padres que están a cargo de hijos adolescentes, y establecer medidas preventivas en el país.

Por ello se da apertura a tomar este trabajo teórico para realizar una investigación de campo en el país, pues a base de la información presentada se conoce el estado en el que se encuentra la salud mental de los adolescentes, incluso las afecciones que causan en etapas posteriores impidiendo el bienestar emocional y físico.

Se propone realizar una evaluación de las variables, tal como lo es la inteligencia emocional y el apego. Para evaluar la primera variable, se considera adecuado hacer uso del instrumento Bar-On ICE: NA, y para la segunda el CaMir-R, pues a través de los resultados obtenidos se puede realizar un estudio correlacional y descubrir la importancia que tiene conformar vínculos saludables en la población mexicana, indagar sobre las habilidades que carece la nación para mejorar su salud mental, no solo de los adolescentes, sino, también los demás periodos del ciclo vital.

GLOSARIO

Apego parental: Es la diada entre la figura de apego y el infante que conforman un vínculo afectivo a través de la proximidad y proveer la seguridad y resguardo.

Apego Inseguro: Es el vínculo contaminando por el miedo, el cual se expresa por retraimiento, emociones confusas, dependencia o rechazo hacia la figura de apego u otras personas.

Apego seguro: Es el vínculo más sano, se produce tras la incondicionalidad de su figura de apego y tiene la certeza de que no van a abandonar.

Infancia: Es el período de la vida humana desde el nacimiento hasta la pubertad.

Inteligencia Emocional: Conjunto de habilidades que permiten a la persona conocer y regular sus propias emociones, sentimientos y estados de ánimo, y también ser consciente y empalzar con las de los demás, consiguiendo unas interacciones sociales mejores.

Salud emocional: Es el bienestar emocional, psicológico y social, en base a la forma pensar, sentir y actuar.

Emociones: Es la reacción neurofisiológicas desencadenadas por un estímulo interno o externo, que produce un sentimiento determinado emoción.

Competencias parentales: Son las capacidades prácticas que poseen las madres, padres o personas adultas significativas de un niño, niña, y/o adolescente para

cuidar, proteger y educar a sus hijos, asegurándoles un ambiente sano y un desarrollo integral.

Figura de apego: La persona con la quien se crea un vínculo de proximidad.

Necesidades básicas: Son los elementos mínimos e indispensables que los seres humanos necesitan para vivir.

Necesidades afectivas: Son las necesidades de crear vínculos afectivos sólidos y estables con sus personas cercanas.

Necesidades físicas: Son aquellos elementos cuyo el objetivo es proveer la satisfacción de gozar dentro de los niveles propios de su condición biológica.

Afecto: manifestaciones de cariño, ternura o afectividad, con palabras o con hechos. Se manifiesta en desear su compañía.

Trastorno: Enfermedad, pero especialmente con la naturaleza esencial, causas y desarrollo de condiciones anormales.

Autonomía: Facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros.

Adolescencia: Período de la vida de la persona comprendido entre la aparición de la pubertad, que marca el final de la infancia, y el inicio de la edad adulta, momento en que se ha completado el desarrollo del organismo.

FUENTES CONSULTADAS

- Agud (2021). *¿Qué es el trastorno de personalidad evitativa?*. Salud blogs MAPGRE. <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/psicologia/personalidad-evitativa/>
- Alfonso, M. (2022). *Apego inseguro: características y consecuencias*. Eres Mamá. <https://eresmama.com/apego-inseguro-caracteristicas-y-consecuencias/>
- Allen y Waterman (2019). *Etapas de la adolescencia*. Healthy Children. <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/teen/Paginas/Stages-of-Adolescence.aspx#:~:text=Durante%20esta%20etapa%2C%20los%20ni%C3%B1os,los%20test%C3%ADculos%20en%20los%20varones.>
- Aloso, S. (2019). Inteligencia Emocional, Daniel Goleman. Con-Ciencia Serrana Boletín Científico de la Escuela Preparatoria Ixtlahuaco. 0000-0002-1506-2787. <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ixtlahuaco/article/view/3677/5853>
- Álvarez y Rojas (2019). *Carencias afectivas intrafamiliares y su relación en las Manifestaciones depresivas de los estudiantes de 4to y 5to grado De secundaria de la institución educativa*. UNAS. <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10484/TSalesmb.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ara, M. (2012). *El vínculo de apego y sus consecuencias para el psiquismo humano*. Intercanvis. <file:///C:/Users/yeli0/Downloads/353994-Text%20de%20l'article-510479-1-10-20190429.pdf>
- Arango, R. (2015). *"Rasgos de personalidad según orden de nacimiento"*. Estudio realizado en el Instituto privado mixto Liceo Quezalteco, de la ciudad de Quetzaltenango). Universidad Rafael Landívar Facultad de Humanidades Licenciatura en Psicología Clínica. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Arango-Ana.pdf>
- Arias (2015). *Los cuidados maternos y su relevancia en la salud mental: efectos de la primera experiencia vinculación del sujeto*. Revista electrónica Psiconex.11. ISSN 2145-437X. file:///C:/Users/yeli0/Downloads/24849-Texto%20del%20art_culo-95834-2-10-20210416.pdf
- Asociación Psicoanalítica Mexicana (2018). *En México 2.5 millones de jóvenes en depresión*. <https://asociacionpsicoanaliticamexicana.org/en-mexico-2-5-millones-de-jovenes-en-depresion/#:~:text=Avanzan%20los%20problemas%20de%20depresi%C3%B3n,con%20publicaciones%20ofensivas%20o%20humillantes.>

- Bericat (2012). *'Emociones'*. Sociopedia isa. DOI: 10.1177/205684601261. <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/47752/DOIEmociones.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bernat (2021). *La importancia de atender las necesidades emocionales de los niños*. Centro ELEIA: Actividades psicológicas. <https://www.centroeleia.edu.mx/blog/la-importancia-de-atender-las-necesidades-emocionales-de-los-ninos/>
- Bolaños (2013). *Origen del concepto "INTELIGENCIA EMOCIONAL"*. Universidad de San Carlos de Guatemala Escuela de Ciencias de la Comunicación Maestría en Comunicación Organizacional M.A. Walter Rene Gudiel. <https://comunicacionorganizacional2013.files.wordpress.com/2013/04/grupo-1-inteligencia-emocional.pdf>
- Borrás (2014). *Adolescencia: definición, vulnerabilidad y oportunidad*. SCIELO. 18 (1). ISSN 1560-4381. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=s1560-43812014000100002&script=sci_arttext&lng=pt
- Bowlby, J. (2009). *Una Base segura: Aplicaciones clínicas d una teoría del apego*. Editorial Paidós Ibérica. Buenos Aires. Pag.25. <https://holossanchezbodas.com/wp-content/uploads/2021/08/John-Bowlby-Una-base-segura.pdf>
- Calle, C. (2017). *Inteligencia emocional y resiliencia en pacientes con cáncer gástrico con y sin antecedentes de violencia familiar de un hospital de Lima, 2017*. Universidad Cesar Vallejo Facultad de Humanidades. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/11219/Calle_CEA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Calle, O. (2017). *El apego y el desarrollo del lenguaje oral en infantes de primer ciclo*. Escuela Profesional De Educación Inicial Revista Virtual "Perspectivas En La Primera Infancia". N. 4. file:///C:/Users/yeli0/Downloads/1302-Texto%20del%20art%C3%ADculo-3692-1-10-20170129.pdf
- Carreón (2020). *EL apego patológico proclive a conductas antisociales*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 23, 2. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol23num2/Vol23No2Art12.pdf>
- Carrillo y Condo (2016). *Inteligencia emocional y ansiedad rasgo-estado en futuros docentes*. Revistas UNIFE. 24(2). <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/153/113>
- Cartagena y Fajardo (2017). *Los tipos de apego en niños de 2 a 3 años*. Universidad de cuenca facultad de psicología. <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/28508/1/Trabajo%20de%20Titulaci%c3%b3n.pdf>
- Castaño (2021). *Ejercicios de estimulación cognitiva para niños de 3 a 6 años, ayudarán a mejorar su atención y memoria*. Eres Mamá.

- <https://eresmama.com/ejercicios-estimulacion-cognitiva-ninos-mejorar-atencion-memoria/>
- Castillero (2018). *Adolescencia tardía: qué es y características físicas y psicológicas.* Psicología y Mente. <https://psicologiyamente.com/desarrollo/adolescencia-tardia>
- Castillero, M. (2017). *Donald Woods Winnicott: biografía y legado psicoanalítico.* Psicología y mente. <https://psicologiyamente.com/biografias/donald-woods-winnicott>
- Castillo (2015). *La importancia de la inteligencia emocional.* Colegio Antares. 10. <https://cpal.edu.pe/uploads/recursos/publicaciones/la-importancia-de-la-inteligencia-emocional.pdf>
- Castro (2018). *Abraham Maslow, las necesidades humanas y su relación con los cuidadores profesionales.* Cultura de los Cuidados Edición digital, 22(52). https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/85314/1/CultCuid_52-102-108.pdf
- Departamentos de Bienestar social, deporte y juventud. (s.f.) *La protección infantil: El papel de la familia.* Gobierno de Navarra. pp.23-24 <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/desproteccionfamilia1.pdf>
- Dos, R. (2012). *La madre suficientemente buena de Winnicott: La pulsera de Luz.* Trópicos Revista de Psicoanálisis Año XX. Vol. 1. <http://www.bivipsi.org/wp-content/uploads/2012-1-tropicos-13.pdf>
- Dreyfus (2019). *La importancia del apego en el desarrollo del niño.* Revistas UNIFE. 10.33539. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/consensus/article/view/2327/2394>
- Escribano (2021). *¿Qué es el apego ambivalente y qué puede producir?.* Ser padres. <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/que-es-el-apego-ambivalente-y-que-puede-producir-511636134359>
- Esteban (2021). *Lo que tu hijo necesita para ser feliz según la pirámide de Maslow.* Guia Infantil. <https://www.guiainfantil.com/educacion/lo-que-tu-hijo-necesita-para-ser-feliz-segun-la-piramide-de-maslow/>
- Etorkintza, E. (s.f.) *Los problemas más frecuentes en la adolescencia.* ARDURATU. <https://arduratu.info/los-problemas-mas-frecuentes-en-la-adolescencia/>
- Fernández, G. (2021). *¿Por qué es necesaria la estimulación cognitiva en niños?.* GEU Editorial. <https://www.editorialgeu.com/blog/por-que-es-necesaria-la-estimulacion-cognitiva-en-ninos/>
- Fernández, R. (2013). *La Inteligencia Emocional.* Revista de Claseshistoria. 377. pp.1989-4988. [file:///C:/Users/yeli0/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocional-5173632%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/yeli0/Downloads/Dialnet-LaInteligenciaEmocional-5173632%20(1).pdf)
- Fominaya (2019). *Las consecuencias de un apego inseguro en un niño son terribles y para toda la vida.* ABC Familia. <https://www.abc.es/familia/padres-hijos/abci-consecuencias-apego-inseguro-nino-terribles-y-para-toda-vida->

201907030203_noticia.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.abc.es%2Ffamilia%2Fpadres-hijos%2Fabc-consecuencias-apego-inseguro-nino-terribles-y-para-toda-vida-201907030203_noticia.html

- Francia, G. (2021). *Apego seguro: qué es, características, tipos y cómo fomentarlo*. Psicología. Online. <https://www.psicologia-online.com/apego-seguro-que-es-caracteristicas-tipos-y-como-fomentarlo-5803.html>
- Gago (s.f.) *Teoría del apego. El vínculo*. Escuela Vasco Navarra de Terapia Familiar. <https://adultosmayores.unr.edu.ar/wpcontent/uploads/2020/05/Teor%C3%ADa-del-apego.-El-v%C3%ADnculo.-J.-Gago-2014.pdf>
- Gallego (2016). *Inteligencia Emocional: Recopilación de Antecedentes y Transición Hacia un Concepto de Destrezas Emocionales*. Revista Innovación Digital y Desarrollo Sostenible. 1(2). pp.2711-3760. <http://revistas.iudigital.edu.co/index.php/ids/article/view/35/33>
- García (2016). *Daniel Goleman: biografía del autor de la Inteligencia Emocional*. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/biografias/daniel-goleman>
- García (2016). *El papel de los padres en la formación de sus hijos, realizada en el año 2015 en el hogar Bambi del municipio de Medellín, en el grado pre-jardín*. Universidad minuto de dios facultad de educación. https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/4724/1/TLPI_Garc%C3%ADaAnaLucia_2016.pdf
- Garzón A. (2019). *El apego inseguro: qué es y sus consecuencias*. Patricia Garzón. <https://patriciagarzon.es/apego-inseguro/#:~:text=El%20apego%20inseguro%20es%20seg%C3%BAAn,el%20miedo%20a%20la%20intimidad.>
- González (2020). *Formando respeto, disciplina, atención y manejo de emociones en niños de primer grado de primaria*. Revista Amazonica. 26(1). SSN 2558 -1441. <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/7713/5410>
- Guerrero (2018). *Las 15 necesidades de tu hijo que debes atender para que tenga una buena salud mental*. El país. https://elpais.com/elpais/2018/02/15/mamas_papas/1518709564_202107.html
- Guerrero (2022). *¿Cómo crear vínculos con tu hijo? Los cuatro estilos de apego*. El País. <https://elpais.com/mamas-papas/expertos/2022-03-02/como-crear-vinculos-con-tu-hijo-los-cuatro-estilos-de-apego.html>
- Guido y Spano (2019). *Apego desorganizado y Trastorno Límite de la Personalidad*. Universidad Católica Argentina. Buenos Aires. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/10177/1/apego-desorganizado-trastorno-limite.pdf>
- Guzmán (2017). *Apego ambivalente y sentido de vida en adultos jóvenes*. UNIFE. 13(1). https://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2017/Art.4.pdf

- Helguera (2021). *Necesidades afectivas de los niños - Ser amados, respetados y escuchados*. Guía Infantil. <https://www.guiainfantil.com/educacion/limites/necesidades-afectivas-de-los-ninos-ser-amados-respetados-y-escuchados/>
- Heras (2016). *Desarrollo emocional en la infancia. Un estudio sobre las competencias emocionales de niños y niñas*. Universidad de Burgos (España). https://riubu.ubu.es/bitstream/handle/10259/5307/Heras-infad_2016.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hidalgo, M. (2017). *Pubertad y adolescencia*. ACADEMIA Accelerating the world's research. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/56205989/07-22_Pubertad_y_adolescencia-with-cover-page-v2.pdf
- INEGI (2021). *Defunciones por suicidio por entidad federativa y grupos de edad según sexo, serie anual de 2010 a 2021*. Instituto Nacional de Estadística y Geografía. https://www.inegi.org.mx/app/tabulados/interactivos/?pxq=Salud_Mental_06_306e6294-db88-4feb-a0b5-1256fac3704d
- Instituto Mexicano de la Juventud (2018). *Día Mundial de la Salud Mental*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/imjuve/articulos/dia-mundial-de-la-salud-mental-178220?idiom=es>
- Izquierdo, E. y Zicavo, M. (2015). *Nuevos padres: construcción del rol paternal en hombres que participan activamente en la crianza de los hijos*. Revista II PSI facultad de psicología UNMSM. Vol.18. N.2. pp.33-55. <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/psico/article/view/12082/10799>
- Jasper (2012). *Las emociones y los movimientos sociales: veinte años de teoría e investigación*. Revista Latinoamericana de Estudios sobre Cuerpos, Emociones y Sociedad. 4(10). pp. 46-66. <https://www.redalyc.org/pdf/2732/273224904005.pdf>
- Jiménez (2018). *Inteligencia emocional*. Curso de Actualización Pediatría. Ediciones Madrid: Lúa.3.pp.457-469. https://www.aepap.org/sites/default/files/457-469_inteligencia_emocional.pdf
- Kimelman, J. (2019). *Apego normal, apego patológico y psicosis*. Revista chilena de neuro-psiquiatría. ISSN 0717-9227. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272019000100043&script=sci_arttext&tlng=en
- Lecannelier (2018). *La Teoría del Apego: una mirada actualizada y la propuesta de nuevos caminos de exploración*. Facultad de Medicina. Universidad Santiago de Chile. ISSN 1699-4825. <http://www.aperturas.org/imagenes/archivos/cc2018n058a16.pdf>
- Lugo (2021) *Teoría de Bowlby sobre el apego: qué es, etapas y características*. Psicología- online. <https://www.psicologia-online.com/teoria-de-bowlby-sobre-el-apego-que-es-etapas-y-caracteristicas-6083.html>

- Luque, S. (2017). *Artículo: 3 Necesidades emocionales en el desarrollo emocional del niño*. Psicoarganzuela. <https://psicoarganzuela.es/articulo-3-necesidades-emocionales-en-el-desarrollo-emocional-del-nino/>
- Masee (2022). *Salud mental para los más jóvenes*. IMCO. <https://imco.org.mx/salud-mental-para-los-mas-jovenes/>
- Medina (2017). *Apego y competencia social en niños provenientes de familias multiproblemáticas*. Universidad de Sonora. <http://148.225.114.121/bitstream/unison/1620/1/medinasanchezsisperlaguadalupel.pdf>
- Meneses, N. (2019). “Casi el 40% de las personas sufre las consecuencias del apego inseguro: ansiedad o incertidumbre”. El país. https://elpais.com/elpais/2019/09/30/mamas_papas/1569829530_450929.html#:~:text=En%20primer%20lugar%2C%20porque%20toda,lleva%20a%20situaciones%20de%20ansiedad.
- Molero, M. (2011). *La importancia de las experiencias tempranas de cuidado afectivo y responsable en los menores*. Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal. 1(1). pp. 511-519. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832328052.pdf>
- Molina, G. (s.f.). *El apego: apego desorganizado*. Cepsim Madrid. <https://www.psicologiamadrid.es/que-es-el-apego-desorganizado/>
- Moll (2018). *Apego. ¿Qué es? ¿Qué características tiene? ¿Qué tipos existen?*. Justifica tu respuesta aprende enseña emociona. <https://justificaturespuesta.com/apego-que-es-caracteristicas-tipos/>
- Mónaco, E. (2021). *La influencia del apego sobre el bienestar en la juventud: el rol mediador de la regulación emocional*. 37(1). ISSN 0212-9728. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282021000100003&script=sci_arttext&lng=es#B31
- Moneta, C. (2014). *Apego y pérdida: redescubriendo a John Bowlby*. Rev Chil Pediatr. 85 (3): 265-268. https://www.scielo.cl/pdf/rcp/v85n3/art01.pdf?fbclid=IwAR0PX0c0OeY_J4P0dht
- Montagud, R. (2019). *Apego desorganizado: qué es, cómo se desarrolla, y cómo se trata*. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/desarrollo/apego-desorganizado>
- Moratalla (2021). *Los 11 Problemas con adolescentes más comunes, ¿Cómo solucionarlos?*. Mundo Psicólogos. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/los-11-problemas-con-adolescentes-mas-comunes-como-solucionarlos>
- Moroco (2020). *Estilos de apego parental e inteligencia emocional en adolescentes de 13 a 16 años de la unidad educativa gran poder B*. Universidad Mayor de San Andrés. <https://repositorio.umsa.bo/bitstream/handle/123456789/25607/T-1303.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Navarrete (2019). *Factores que inciden en el apego seguro*. PsicoEducativa: reflexiones y propuestas, 5(9), 8-12. <https://psicoeducativa.iztacala.unam.mx/revista/index.php/rpsicoedu/article/view/102/274>
- Nieri, L. (2017). *Relación entre la sensibilidad paterna y los estilos de apego, la personalidad y la capacidad empática, según variables sociodemográficas*. Psicología desde el Caribe. 34(1). pp. 1-15. <https://www.redalyc.org/pdf/213/21356010001.pdf>
- OMS (2021). *Salud mental del adolescente*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Paoli (2018). *¿Para qué nos sirve ser emocionalmente inteligentes?*. Centro de Psicología, desarrollo personal y organizacional. <https://www.gabrielapaoli.com/nos-sirve-emocionalmente-inteligentes/#:~:text=Tener%20una%20correcta%20Inteligencia%20emocional,menos%20altibajos%20emocionales%20que%20puedan>
- Pascual (2021). *¿Qué es el apego desorganizado? 8 Características de los niños/as con este tipo de apego*. Mundo Psicólogos. <https://www.mundopsicologos.com/articulos/que-es-el-apego-desorganizado-8-caracteristicas-de-los-ninosas-con-este-tipo-de-apego>
- Perez y Reidl (2015). *Apego, miedo, estrategias de afrontamiento y relaciones intrafamiliares en niños*. Psicología y Salud. 25 (1). 91-101. https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/83396844/2468-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1661228177&Signature=ALJwWR7RB7J8Z4VRBHTIqa6lYIGQRU74vRrLm9aFzEw0-7qIXAe2Ib4fecVks5NLPbrL6h0NvuH17LYmhi9v5nyieXHyViKlhbzdwsq7ayHeZUgixqZ7CU4rECIk8Q2u4c-4X-D4OezuuVhpN4-lgc9QDkv~L-bRU6m4Nkh9op1IUSYnzQS-8nua2grC4FVChYOWpgBQoIWShOvL1vyl-oHX6G05RxpHAcPkiWENZEpzQQQRhhy3LoDJ0emnWMbC8pml-vpkh8ulfqU4P6VEdMN8b8IBY0~ozNwPgV2-D3kqnO9kxqZHq~hdM15dRZigSf0axPF9vtWUu-jDWmMuw__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA
- Psicología y Psiquiatría (2021). *La importancia de identificar emociones*. Escuela de Posgrado Psicología y psiquiatría. <https://eepsicologia.com/identificar-emociones/>
- Psicólogos Infantiles Madrid (2020). *La teoría del Apego de John Bowlby*. Centro de Psicología Madrid. <https://psisemadrid.org/teoria-del-apego/>
- Rendón, Q. y Rodríguez, G. (2016). *La importancia del vínculo en la infancia: entre el psicoanálisis y la neurobiología*. Revista Ciencias de la Salud. vol. 14. núm. 2. pp. 261-281. <https://www.redalyc.org/pdf/562/56245910011.pdf>
- Rodríguez (2022). *La inteligencia emocional según Salovey y Mayer*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/la-inteligencia-emocional-segun-salovey-y-mayer/>

- Rodríguez, P. (2019). *Apego ambivalente: características, desarrollo, tratamiento*. Liferder. <https://www.liferder.com/apago-ambivalente/>
- Ruiz (2021). *Mary Ainsworth: La madre de la teoría del apego*. Psyciencia. <https://www.psyciencia.com/mary-ainsworth-la-madre-de-la-teoria-del-apego/>
- Ruiz, M. (2019). *¿Qué es la Personalidad según la Psicología?*. Psicología y mente. <https://psicologiaymente.com/personalidad/que-es-personalidad>
- RUM (s.f.). *Trastornos Mentales o Emocionales*. Recinto Universitario Mayaguez. <https://www.uprm.edu/cms/index.php/page/196>
- Sánchez (2022). *El apego inseguro, una cárcel sin rejas*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/el-apego-inseguro-una-carcel-sin-rejas/>
- Sánchez (2022). *Las huellas de una madre ausente*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/las-huellas-una-madre-ausente/>
- Sanz (2020). *¿Por qué es tan importante escuchar a los niños?*. La mente es maravillosa. <https://lamenteesmaravillosa.com/por-que-es-tan-importante-escuchar-a-los-ninos/>
- Sanz (2022). *Adolescencia tardía: todo lo que debes saber*. Mejor con Salud. <https://mejorconsalud.as.com/adolescencia-tardia/>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2022). *La importancia del apego durante los primeros años de vida y la obligación de velar por su cumplimiento en México*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/la-importancia-del-apego-durante-los-primeros-anos-de-vida-y-la-obligacion-de-velar-por-su-cumplimiento-en-mexico?idiom=es>
- Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes (2021). *El suicidio en niñez y adolescencia es una problemática que debe visibilizarse con el objetivo de ser prevenida*. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/sipinna/articulos/suicidio-infantil-y-adolescente-factores-de-riesgo-y-factores-protectores#:~:text=Antecedentes%20de%20familiares%20o%20personas,%2C%20ciberacoso%20o%20violencia%20sexual>
- Soler (2022). *Apego evitativo, origen de la desconexión emocional*. Cuerpo Mente. https://www.cuerpomente.com/blogs/ramon-soler/apago-evitativo_1536
- Soler, R. (2019). *Apego desorganizado: el origen de la sumisión*. Cuerpo Mente. https://www.cuerpomente.com/blogs/ramon-soler/apago-desorganizado-sumision_1574
- Ugarriza, N. y Pajares, L. (s.f.). *Adaptación y estandarización del inventario de inteligencia emocional de BarOn ICE: NA, en niños y adolescentes*. SlideShare from Scribd. <https://es.slideshare.net/MarlithZentenoGaytn1/manual-baron-ice-napdf-251561515>

- Vélez, L. (2019). *Necesidades básicas Pt4. Respeto*. Crecer en conocimiento. <https://crecerenconocimiento.com/2019/09/14/necesidades-basicas-pt4-respeto/>
- Wallin (2012). *El apego en psicoterapia*. Editorial de Sclée de Brouwer, s.a. ISBN: 978-84-330-3594-3. New York. <https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/79fefbe42f78dec7d18301a2fbf7347e.pdf>